



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Superiore "Lorenzo Rota" di Calolziocorte (LC)
Liceo Scientifico | Liceo Scientifico delle Scienze Applicate | Liceo delle Scienze Umane
Amministrazione, Finanze e Marketing | Costruzioni Ambiente e Territorio
Istruzione e Formazione Professionale: operatore ai servizi di vendita

Curricolo di Scienze Motorie e Sportive

LICEO SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE

Obiettivi specifici di apprendimento

Primo biennio

Competenze	<ul style="list-style-type: none">-Controllare il proprio corpo in situazioni strutturate.-Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive.	<ul style="list-style-type: none">-Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo.-Agire in modo responsabile nell'ambito della relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.	<ul style="list-style-type: none">-Scoprire attraverso lo sport le proprie attitudini, capacità e preferenze personali.
Conoscenze	<ul style="list-style-type: none">- La terminologia delle scienze motorie .-Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.-Le capacità motorie: organico – muscolari .	<ul style="list-style-type: none">-Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute.-Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche.-Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.	<ul style="list-style-type: none">- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.- I regolamenti, la terminologia ,i gesti arbitrali e le regole degli sport praticati.-Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte.
Abilità	<ul style="list-style-type: none">-Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento-Adattare il movimento alle variabili spazio/temporali.-Svolgere attività di diversa durata ed intensità.-Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.	<ul style="list-style-type: none">-Far propri i principi igienici, e fisiologici necessari per mantenere uno stile di vita attivo.-Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta.-Utilizzare le conoscenze apprese in vari ambiti per realizzare progetti.	<ul style="list-style-type: none">- Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti.- Praticare in forma globale vari giochi presportivi,sportivi e di movimento.-Applicare le regole e riconoscere i falli e le infrazioni di gioco e i gesti arbitrali degli sport praticati.-Eseguire i diversi gesti fondamentali degli sport di squadra e individuali praticati.



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Superiore "Lorenzo Rota" di Calolziocorte (LC)
Liceo Scientifico | Liceo Scientifico delle Scienze Applicate | Liceo delle Scienze Umane
Amministrazione, Finanze e Marketing | Costruzioni Ambiente e Territorio
Istruzione e Formazione Professionale: operatore ai servizi di vendita

Competenze	<ul style="list-style-type: none">-Realizzare movimenti complessi.-Lavorare in gruppo e individualmente, confrontandosi con i compagni a partire da regole condivise.	<ul style="list-style-type: none">-Gestire semplici piani di allenamento e valutare i propri percorsi.-<i>Agire in modo responsabile nell'ambito della relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.</i>	<ul style="list-style-type: none">-Acquisire le tecniche sportive specifiche, utilizzarle in forma appropriata e controllata.- Risolvere tatticamente un problema di gioco.
Conoscenze	<ul style="list-style-type: none">-L'allenamento delle capacità motorie: organico – muscolari e coordinative.	<ul style="list-style-type: none">- I principi dell'allenamento sportivo e metodologie.- Conoscere le norme di sicurezza nelle attività motorie.-Conoscere le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva.-Conoscere gli strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica.	<ul style="list-style-type: none">-Condividere le regole del lavoro di gruppo- Negli sport di squadra riconoscere gli schemi di gioco (tecnica e tattica) e i ruoli.-Sapere quali sono le caratteristiche delle principali specialità degli sport individuali praticati.
Abilità	<ul style="list-style-type: none">- Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne.- Compiere movimenti nel più breve tempo possibile.-Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova.-Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento.	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzare le diverse metodiche di allenamento.- Rispettare le norme di sicurezza nelle attività motorie e sportive.-Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta.-Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici ed informatici.	<ul style="list-style-type: none">- Negli sport di squadra utilizzare schemi di gioco e ruoli- Arbitrare una partita in ambito scolastico.-Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive.-Agire in maniera responsabile e con <i>Fair play</i>-Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Superiore "Lorenzo Rota" di Calolziocorte (LC)
Liceo Scientifico | Liceo Scientifico delle Scienze Applicate | Liceo delle Scienze Umane
Amministrazione, Finanze e Marketing | Costruzioni Ambiente e Territorio
Istruzione e Formazione Professionale: operatore ai servizi di vendita

Competenze	<ul style="list-style-type: none">-Saper sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale.-Valutare i propri risultati.	<ul style="list-style-type: none">-Gestire piani di allenamento e valutare i propri percorsi.-Sostenere una discussione trattando temi connessi alla salute.-Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti.	<ul style="list-style-type: none">- Collaborare e confrontarsi con i compagni in funzione dell'organizzazione di un evento sportivo.- Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo.
Conoscenze	<ul style="list-style-type: none">-L'allenamento delle capacità motorie: organico – muscolari e coordinative.	<ul style="list-style-type: none">- Apparati e sistemi del corpo umano.- Principi e disturbi alimentari.Le diverse forme di dipendenza (fumo, alcol, droghe e doping).- Le principali nozioni di pronto soccorso.-Conoscere la strumentazione tecnologica multimediale preposta alle attività ludiche e sportive in diversi ambiti.	<ul style="list-style-type: none">- Padroneggiare le regole degli sport di squadra, gli schemi di gioco (tecnica e tattica) e i ruoli.-Riconoscere Le caratteristiche delle principali specialità degli sport individuali.-Riconoscere i gesti principali del codice gestuale dell'arbitraggio.
Abilità	<ul style="list-style-type: none">- Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne.- Valutare le proprie abilità/prestazioni confrontandole con appropriate tabelle di riferimento.	<ul style="list-style-type: none">- Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività.- Rispettare le norme di sicurezza nelle attività motorie e sportive.-Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta.-Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.	<ul style="list-style-type: none">-Svolgere compiti di giuria e arbitraggio.-Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria/sportiva.- Negli sport di squadra applicare schemi di gioco e ruoli.



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Superiore "Lorenzo Rota" di Calolziocorte (LC)
Liceo Scientifico | Liceo Scientifico delle Scienze Applicate | Liceo delle Scienze Umane
Amministrazione, Finanze e Marketing | Costruzioni Ambiente e Territorio
Istruzione e Formazione Professionale: operatore ai servizi di vendita

STRUMENTI E METODI

Verrà utilizzato il "problem-solving", quando possibile, per facilitare lo sviluppo di abilità motorie. Altra scelta didattico-metodologica sarà quella della sperimentazione guidata e di dare indicazioni tecnico-teoriche per sviluppare conoscenze su meccanismi, metodiche, strutture. Saranno comunque, presi in considerazione: il grado di partecipazione alle lezioni e l'impegno dimostrato per migliorare i propri limiti.

VERIFICHE E VALUTAZIONI

La partecipazione, attiva e corretta alla lezione, è considerata come componente essenziale, al fine di attestare le valutazioni negli scrutini. Le seguenti indicazioni determinano la proposta di voto degli alunni negli scrutini intermedi o finali nelle seguenti aree:

- a) **socio-affettiva** (valutazione sulla base dell'osservazione dell'assolvimento delle consegne didattiche, cioè della partecipazione fattiva alle lezioni in relazione anche ai rapporti tra allievo/allievo e allievo /insegnante);
- b) **motoria** (test motori);
- c) **cognitiva** (valutazione conoscenze teorico - pratiche).

Il voto finale è dato dalla media di tutte le rilevazioni valutative attuate. La valutazione proposta in scrutinio è arrotondata in eccesso o in difetto. In casi eccezionali, per meriti a giudizio insindacabile del docente, potranno essere attuati adattamenti valutativi di più ampia portata, in relazione ad aspetti psicologici, fisici, sociali di rilevanza particolare.

ATTIVITA' SPORTIVA EXTRACURRICOLARE

Per quanto riguarda le attività extracurricolari si proseguirà con l'attività del Centro Sportivo Scolastico secondo le indicazioni del MIUR. Il raggiungimento di rilevanti prestazioni e/o la partecipazione assidua alla suddetta attività verrà tenuta in considerazione nella valutazione finale dell'alunno.

In riferimento agli studenti-atleti di alto livello saranno rispettate le indicazioni ministeriali.

Per gli atleti agonisti non di alto livello verrà riconosciuto e rispettato l'impegno sportivo con una obiettiva e relativa attenzione.