

**COMPETENZE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Indirizzo CLASSICO, ECONOMICO-SOCIALE, LINGUISTICO, SCIENTIFICO, SCIENZE APPLICATE, ARTISTICO

**Classe PRIMA**

<b>Ambito</b>	<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<b>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	<p>Utilizzare le diverse abilità motorie e adattarle alla variabilità delle condizioni</p> <p>Comprendere l'importanza del linguaggio del corpo ai fini della comunicazione</p>	<p>Conoscere i concetti essenziali relativi all'attività motoria e sportiva praticata a scuola</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale</p> <p>Conoscere gli elementi di comunicazione non verbale</p>	<p>Eseguire corrette azioni motorie in situazioni variate</p> <p>Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente</p> <p>Porre in relazione il linguaggio del corpo con il discorso verbale</p>
<b>Lo sport, le regole e il fair play</b>	<p>Esercitare in modo efficace la pratica motoria e sportiva per il benessere personale e sociale e per positivi stili di vita</p> <p>Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva</p> <p>Partecipare attivamente, anche con compiti di collaborazione, allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva scolastica</p> <p>Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio</p>	<p>Conoscere i regolamenti degli sport</p>	<p>Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento</p> <p>Realizzare il potenziale di sviluppo personale anche attraverso la pratica sportiva</p> <p>Interagire positivamente all'interno del gruppo</p> <p>Applicare e far applicare le regole degli sport praticati</p>
<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	<p>Adottare comportamenti responsabili per un corretto stile di vita e a tutela della sicurezza personale, degli altri e dell'ambiente, in contesti di vita, di studio e nei luoghi sportivi</p>	<p>Conoscere i rischi della sedentarietà</p> <p>Conoscere i principi fondamentali sulla sicurezza</p> <p>Conoscere i principi igienici per il mantenimento dello stato di salute e per il miglioramento dell'efficienza fisica</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica, compresi quelli legati alla prevenzione degli infortuni</p>

**Classe SECONDA**

Ambito	Competenze	Conoscenze	Abilità
<p><b>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p>	<p>Utilizzare le diverse abilità motorie e adattarle alla variabilità delle condizioni</p> <p>Utilizzare strumenti e metodi, con l'aiuto dell'insegnante, per la valutazione della qualità della prestazione</p> <p>Comprendere l'importanza del linguaggio del corpo ai fini della comunicazione</p>	<p>Conoscere i concetti essenziali relativi all'attività motoria e sportiva praticata a scuola</p> <p>Conoscere gli aspetti essenziali anatomo-fisiologici di organi e apparati</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale</p> <p>Conoscere gli elementi di comunicazione non verbale</p>	<p>Eseguire corrette azioni motorie in situazioni variate</p> <p>Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente</p> <p>Porre in relazione il linguaggio del corpo con il discorso verbale</p>
<p><b>Lo sport, le regole e il fair play</b></p>	<p>Esercitare in modo efficace la pratica motoria e sportiva per il benessere personale e sociale e per positivi stili di vita</p> <p>Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva</p> <p>Partecipare attivamente, anche con compiti di collaborazione, allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva scolastica</p> <p>Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio</p>	<p>Conoscere i regolamenti degli sport</p>	<p>Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento</p> <p>Realizzare il potenziale di sviluppo personale anche attraverso la pratica sportiva</p> <p>Interagire positivamente all'interno del gruppo</p> <p>Applicare e far applicare le regole degli sport praticati</p>
<p><b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></p>	<p>Adottare comportamenti responsabili per un corretto stile di vita e a tutela della sicurezza personale, degli altri e dell'ambiente in contesti di vita, di studio e nei luoghi sportivi</p>	<p>Conoscere i rischi della sedentarietà</p> <p>Conoscere i principi fondamentali sulla sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni nei vari ambienti</p> <p>Conoscere i principi igienici e scientifici per il mantenimento dello stato di salute e per il miglioramento dell'efficienza fisica</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica, compresi quelli legati alla prevenzione degli infortuni</p>



**Classe QUARTA**

Ambito	Competenze	Conoscenze	Abilità
<p><b>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p>	<p>Padroneggiare le diverse abilità motorie adattate alla variabilità delle condizioni</p> <p>Verificare tramite appositi test motori l'incremento delle proprie capacità di prestazione</p> <p>Strutturare progetti e percorsi motori e sportivi</p> <p>Esprimere con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo-espressiva.</p>	<p>Conoscere i mezzi, i criteri e i metodi nell'allenamento</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale</p> <p>Conoscere il linguaggio del corpo e tecniche di espressione corporea</p>	<p>Ampliare le capacità condizionali e coordinative</p> <p>Utilizzare i dati relativi all'attività svolta anche con i mezzi informatici</p> <p>organizzare e applicare percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo</p> <p>Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente</p> <p>Saper dare significato al movimento ed esprimere le diverse emozioni</p>
<p><b>Lo sport, le regole e il fair play</b></p>	<p>Utilizzare in maniera appropriata le diverse abilità motorie adattandole alla variabilità delle condizioni di gara e ad altri contesti</p> <p>Svolgere funzioni tecnico-organizzative</p>	<p>Conoscere gli aspetti teorici, le categorie di esercizi, gli elementi tecnico-tattici, riferiti agli sport individuali e di squadra</p> <p>Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport</p>	<p>Controllare l'esecuzione tecnica del gesto sportivo adattandolo alle situazioni</p> <p>Partecipare attivamente al gioco assumendo ruoli e responsabilità nella pratica sportiva</p> <p>Collaborare all'organizzazione dell'attività sportiva</p>
<p><b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></p>	<p>Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti</p>	<p>Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso</p> <p>Conoscere le conseguenze di una non corretta alimentazione</p>	<p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività</p> <p>Applicare le procedure di primo soccorso</p> <p>Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione</p>

**Classe QUINTA**

Ambito	Competenze	Conoscenze	Abilità
<p><b>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p>	<p>Strutturare autonomamente programmi di lavoro</p> <p>Progettare l'allenamento; pianificare progetti e percorsi motori e sportivi</p> <p>Elaborare i dati relativi all'attività svolta anche con mezzi informatici</p> <p>Comprendere che l'espressività corporea costituisce un elemento di identità culturale presso i vari popoli</p> <p>Vivere positivamente il proprio corpo e gestire l'espressività quale manifestazione dell'identità personale e sociale e per positivi stili di vita</p>	<p>Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale</p> <p>Conoscere le tecniche per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali</p>	<p>Avere consapevolezza delle proprie attitudini nelle attività motorie e sportive</p> <p>Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente</p> <p>Saper dare significato al movimento ed esprimere le diverse emozioni</p>
<p><b>Lo sport, le regole e il fair play</b></p>	<p>Praticare attività sportiva con fair play</p> <p>Svolgere funzioni tecnico-organizzative</p>	<p>Sviluppare le conoscenze e le strategie dei giochi e degli sport</p> <p>Conoscere i principi e pratiche del fair play</p> <p>Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo</p>	<p>Partecipare attivamente al gioco assumendo ruoli e responsabilità nella pratica sportiva</p> <p>Collaborare all'organizzazione dell'attività sportiva</p> <p>Realizzare autonomamente strategie e tecniche</p> <p>Adottare stili comportamentali improntati al fair play nell'attività sportiva, in situazioni di studio, di vita e di lavoro</p>
<p><b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></p>	<p>Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti</p>	<p>Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso</p> <p>Conoscere i principi dell'alimentazione nello sport o negli sport praticati</p> <p>Conoscere gli elementi di traumatologia dello sport e tecniche di intervento</p> <p>Conoscere gli effetti positivi di uno stile di vita attivo</p>	<p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure di primo soccorso</p> <p>Prevenire gli infortuni e applicare le tecniche di primo soccorso</p> <p>Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita</p>