

Liceo Scientifico “P.S. Mancini” - Avellino

Scienze motorie e sportive

Primo biennio

1. Risultati di apprendimento, conoscenze ed abilità

Nel corso del primo biennio lo studente deve:

- cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti, acquisendo un’accettabile preparazione motoria e maturando un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo;
- migliorare gradualmente la padronanza del proprio corpo e raggiungere un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio, sperimentando un’ampia gamma di attività motorie e sportive;
- stimolare le proprie capacità motorie, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità;
- diventare consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sapere interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette;
- acquisire l’abitudine e l’apprezzamento della pratica sportiva, al fine di valorizzare la propria personalità generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali;
- lavorare sia in gruppo che individualmente, imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune;
- apprendere e rispettare i principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all’imprevisto, sia a casa che a scuola o all’aria aperta.

Tali competenze sono perseguibili attraverso il conseguimento delle seguenti conoscenze ed abilità:

Obiettivi specifici di apprendimento	Conoscenze	Abilità
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere la divisione del corpo umano e la terminologia per definirlo nello spazio. Conoscere le principali fasi auxologiche.	Consapevolezza della propria corporeità e delle sue trasformazioni.
	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.	Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse.
	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.
	Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni.	Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport.
	Riconoscere le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo esterno ed interno.	Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.
Lo sport, le regole e il fair play	Apprendere i fondamentali individuali dei principali sport scolastici.	Assumere la consuetudine alla pratica dell’attività motoria e sportiva.
	Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e di squadra.	Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
	La terminologia: regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport.	Utilizzare il lessico specifico della disciplina.
	Comprendere e applicare il rispetto delle	Collaborare con i compagni all’interno del gruppo abituandosi al confronto e

	regole e dei compagni.	assumendosi responsabilità.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
	Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.	Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.	Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale.

Liceo Scientifico "P.S. Mancini" - Avellino

Scienze motorie e sportive

Secondo biennio

2. Risultati di apprendimento, conoscenze ed abilità

Nel corso del secondo biennio lo studente deve:

- acquisire la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive svolte nei diversi ambienti e raggiungendo un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio;
- stimolare e opportunamente allenare le capacità motorie, sia coordinative che condizionali, al fine di raggiungere elevati livelli di prestazioni;
- sapere agire in maniera responsabile, riconoscere le cause dei propri errori riuscendo a correggersi;
- essere in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione;
- sapere padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che il corpo trasmette, favorendo la libera espressione di stati d'animo ed emozioni tramite il linguaggio non verbale;
- sperimentare diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, al fine di scoprire e valorizzare attitudini e capacità personali;
- lavorare sia in gruppo che individualmente, imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune;
- maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e giungere ad una maggiore fiducia in se stesso, tramite esperienze di successo in diverse attività;
- diventare consapevole e capace di progettare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico, grazie alle conoscenze di metodi, tecniche, teorie, e alle esperienze vissute;
- sapere raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per affrontare le esigenze quotidiane;
- apprendere e rispettare i principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta.

Tali competenze sono perseguibili attraverso il conseguimento delle seguenti conoscenze ed abilità:

Obiettivi specifici di apprendimento	Conoscenze	Abilità
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie	Educazione posturale.	Assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.
	Riconoscere e confrontare il ritmo nei gesti	Riprodurre e saper confrontare il ritmo nei gesti tecnici e nelle azioni sportive, saper

ed espressive	tecnici e nelle azioni sportive.	interagire con il ritmo del compagno.
	Principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento.	Realizzare movimenti complessi, conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto. Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione con il gruppo, metodologie e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
	Tecniche e tattiche dei principali sport individuali e di squadra.	Osservazione e analisi e del movimento discriminando le azioni e/o parte di esse non rispondenti al gesto richiesto.
	Le tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le interazioni con altri linguaggi (musicale, coreutico, teatrale e iconico).	Comprensione di ritmo e fluidità del movimento.
Lo sport, le regole e il fair play	La struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati. Conoscere e realizzare i fondamentali individuali e collettivi dei principali sport scolastici.	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e a tempi disponibili. Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.
	L'aspetto educativo e sociale dello sport.	Osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
	Principi generali dell'alimentazione e relativa importanza nell'attività fisica e nei vari sport.	Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano.
	Informazioni relative all'intervento di primo soccorso.	Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività.
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.	Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.

Liceo Scientifico "P.S. Mancini" - Avellino

Scienze motorie e sportive classe quinta

3. Risultati di apprendimento, conoscenze ed abilità

Al termine del quinto anno lo studente deve:

- acquisire la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive svolte nei diversi ambienti e raggiungendo un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio;

- saper stimolare e opportunamente allenare le capacità motorie, sia coordinative che condizionali, al fine di raggiungere elevati livelli di prestazioni;
- sapere agire in maniera responsabile, riconoscere le cause dei propri errori riuscendo a correggersi;
- essere in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione;
- sapere padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che il corpo trasmette, favorendo la libera espressione di stati d'animo ed emozioni tramite il linguaggio non verbale;
- sperimentare diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, al fine di scoprire e valorizzare attitudini e capacità personali;
- lavorare sia in gruppo che individualmente, imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune;
- maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e giungere ad una maggiore fiducia in se stesso, tramite esperienze di successo in diverse attività;
- diventare consapevole e capace di progettare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico, grazie alle conoscenze di metodi, tecniche, teorie, e alle esperienze vissute;
- sapere raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per affrontare le esigenze quotidiane;
- aver appreso e rispettare i principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta.

Tali competenze sono perseguibili attraverso il conseguimento delle seguenti conoscenze ed abilità:

Obiettivi specifici di apprendimento	Conoscenze	Abilità
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Teoria e tecniche delle scienze motorie.	Organizzazione e applicazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro. Analisi ed elaborazione dei risultati testati.
	Il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive.	Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive.
	La correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi.	Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi con e senza attrezzi.
	Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi e altri ambiti (letterario, artistico..)	Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione. Realizzare progetti interdisciplinari (es. trasposizione motoria delle emozioni suscitate da una poesia, un'opera d'arte...)
Lo sport, le regole e il fair play	Tecniche e tattiche dei giochi sportivi.	Applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi.
	L'aspetto educativo e sociale dello sport.	Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del pronto soccorso.	Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del pronto soccorso.
	Gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente, e dei procedimenti farmacologici tesi esclusivamente al	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.

	risultato immediato.	
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Attività motoria e sportiva in ambiente naturale.	Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.