

TABELLA SINOTTICA DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI
SCIENZE MOTORIE
LICEO SCIENTIFICO – LICEO DELLE SCIENZE APPLICATE – LICEO LINGUISTICO

PRIMO BIENNIO			
Competenze dell'area	Competenze disciplinari	Livelli di competenza	Macrocontenuti (conoscenze)
	<ul style="list-style-type: none"> - Associare e gestire in modo corretto tutte le combinazioni degli schemi motori di base. - Acquisire ed applicare le capacità coordinative generali. - Conoscere ed applicare correttamente semplici schemi dei giochi sportivi. - Comprendere e produrre messaggi non verbali. - Conoscere ed applicare norme igienico- sanitarie ed alimentari indispensabili per il benessere individuale. - Riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva. - Osservare, rilevare e saper giudicare un'azione motoria. - Applicare le regole e saper riconoscere i semplici gesti arbitrali degli sport praticati. - Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale. 	<p>Livello base: utilizzare le proprie conoscenze ed abilità raggiungendo il minimo rispetto a quanto richiesto.</p> <p>Livello intermedio: utilizzare le proprie conoscenze ed abilità raggiungendo un buon risultato rispetto a quanto richiesto.</p> <p>Livello avanzato: utilizzare le proprie conoscenze ed abilità raggiungendo un ottimo risultato rispetto a quanto richiesto, in maniera autonoma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Organizzazione, anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati. - Linguaggio specifico della disciplina. - Capacità e abilità motorie. - Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati. - - Norme igieniche e di sicurezza per la pratica sportiva nei diversi ambienti. - - Attività in ambiente naturale e sicurezza.
SECONDO BIENNIO			
Competenze dell'area	Competenze disciplinari	Livelli di competenza	Macrocontenuti (conoscenze)

	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizzare con il movimento la propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile. - Raggiungere un buon equilibrio funzionale e neuro muscolare. - Acquisire una conoscenza e pratica di alcuni sport. - Essere in grado di apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti. - Riuscire attraverso il movimento ad interpretare l'attività espressiva dei propri messaggi corporei e quelli degli altri. - Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato. 	<p>Livello base: utilizzare le proprie conoscenze ed abilità raggiungendo il minimo rispetto a quanto richiesto.</p> <p>Livello intermedio: utilizzare le proprie conoscenze ed abilità raggiungendo un buon risultato rispetto a quanto richiesto.</p> <p>Livello avanzato: utilizzare le proprie conoscenze ed abilità raggiungendo un ottimo risultato rispetto a quanto richiesto, in maniera autonoma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità coordinative e capacità condizionali. - Muscoli, regimi di contrazione, sistemi energetici. - Principi dell'allenamento, struttura della seduta. - Regole degli sport praticati. - I diversi ruoli e le relative caratteristiche. - Aspetti educativi e sociali dello sport. - Doping. - Tifo. - Salute dinamica, principi fondamentali. - Assistenza attiva nelle esercitazioni pratiche. - Primo soccorso, trattamento dei traumi più comuni. - Attività in ambiente naturale e attrezzatura necessaria. - Strumenti tecnologici di supporto.
--	--	---	--

QUINTO ANNO			
Competenze dell'area	Competenze disciplinari	Livelli di competenza	Macrocontenuti (conoscenze)
	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizzazione della dimensione comunicativa della corporeità. - Arricchimento della coscienza sociale 	<p>Livello base: utilizzare le proprie conoscenze ed abilità raggiungendo il minimo rispetto a quanto richiesto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendimento motorio. - Capacità coordinative e i vari metodi della ginnastica. - Teoria dell'allenamento e capacità condizionali.

	<p>attraverso una piena consapevolezza di sé, l'accettazione dell'altro e la comprensione delle diversità individuali.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita. - Valutazione dello sport come valore di confronto utile a favorire un inserimento consapevole nella società. - Lettura critica e capacità di decodificare i propri messaggi corporei e quelli degli altri. - Praticare gli sport anche all'aperto applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche. - Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità. - Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo. 	<p><i>Livello intermedio:</i> utilizzare le proprie conoscenze ed abilità raggiungendo un buon risultato rispetto a quanto richiesto.</p> <p><i>Livello avanzato:</i> utilizzare le proprie conoscenze ed abilità raggiungendo un ottimo risultato rispetto a quanto richiesto, in maniera autonoma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sport e società, sport e politica, sport e informazione, sport e disabilità. - Regole degli sport praticati. - Capacità tecniche e tattiche. - Arbitraggio. - Alimentazione e sport. - Problematiche e patologie alimentari.
--	--	---	---