

COMPETENZE : IL MOVIMENTO

CONOSCENZE

- Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con le tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.
- Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse.
- Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.
- Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento, saper utilizzare le tecnologie.

ABILITA'

- Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
- Percepire ,riprodurre e variare il ritmo delle azioni.
- Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.
- Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; autovalutarsi ed elaborare i risultati anche con l'utilizzo delle tecnologie

STANDARD VALUTAZIONE *L'alunno elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi*

LIVELLI DI PADRONANZA

3. *Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.*

2. *Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.*

1. *Esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.*

COMPETENZE : LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE -Conoscere codici della comunicazione corporea; -Conoscere tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi; -Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo, in funzione del movimento
ABILITA' -Saper dare significato al movimento (semantica); -Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...); -Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.

STANDARD DI VALUTAZIONE L'alunno rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

LIVELLI DI PADRONANZA

3. E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo e di emozioni, attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato al movimento.

2. Comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi, volontari ed involontari che trasmette;

1. Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.

COMPETENZE: GIOCO E SPORT

CONOSCENZE -Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport; -Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport; -Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport
ABILITA' -Trasferire e realizzare le tecniche, adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. - Trasferire e realizzare le strategie e tattiche nelle attività sportive; -Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio; -Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.

STANDARD DI VALUTAZIONE L'alunno pratica autonomamente attività sportiva con fair play, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva

LIVELLI DI PADRONANZA

3. Padroneggia le abilità tecnico-tattiche sportive specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi;

2. Pratica autonomamente le attività sportive con fair play, scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale;

1. E' in grado di praticare autonomamente con fair play, alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo.

COMPETENZE: SALUTE E BENESSERE

CONOSCENZE

- Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso
- Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza
- Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà, dal punto di vista fisico e sociale

ABILITA'

- Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure di primo soccorso
- Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, all'igiene ed alla salvaguardia dall'uso sostanze illecite
- Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti, per un miglioramento dello stato di benessere.

STANDARD DI VALUTAZIONE L'alunno assume, in maniera consapevole, comportamenti orientati a stili di vita attivi, di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti;

LIVELLI DI PADRONANZA

3. Assume autonomamente stili di vita attivi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti; migliorando il proprio benessere;

2. Adotta stili di vita, applicando i principi di sicurezza e prevenzione, dando valore all'attività fisica e sportiva;

1. Guidato, adotta comportamento orientati a stile di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.

CONTENUTI Secondo BIENNIO

MOVIMENTO/GIOCO SPORT

- APPROFONDIMENTO TECNICA E TATTICA DEGLI SPORT DI SQUADRA
- ATLETICA LEGGERA: TECNICA (CORSE –SALTI) REGOLAMENTO DI GARA
- TEST MOTORI

ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE

- SETTIMANA VERDE - BIANCA
- NUOTO (4 STILI) E SALVAMENTO
- ARRAMPICATA
- PERCORSI SPELEOLOGICI
- TREKKING

SALUTE E BENESSERE

- ELEMENTI DI OSTEOLOGIA ,ARTOLOGIA ,MIOLOGIA
- ELEMENTI DI TRAUMATOLOGIA SPORTIVA e PROCEDURE DI PRIMO SOCCORSO
- ALTERAZIONI POSTURALI ED INTERVENTI DI PREVENZIONE E CORREZIONE
- ASPETTI SCIENTIFICI E SOCIALI DELLE DIPENDENZE E DELL'USO DI SOSTANZE ILLECITE.

SICUREZZA

- PREVENZIONE SICUREZZA NEI VARI AMBIENTI E NELLE ATTIVITA' IN PALESTRA
- ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO E TECNICHE DI SALVAMENTO IN ACQUA

N.B. : NEL CASO DI DIDATTICA A DISTANZA O INTEGRATA DIGITALE SARA' GARANTITA LA FORMAZIONE GARANTENDO GLI INSEGNAMENTI EVIDENZIATI

COMPETENZE : IL MOVIMENTO**CONOSCENZE**

- Riconoscere le attitudini e le caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo
- Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie e sportive
- Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo, in prospettiva di tutto l'arco della vita.
- Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici;
- Conoscere e decodificare le tabelle di allenamento anche con strumenti tecnologici e multimediali

ABILITA'

- Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.
- Padroneggiare le diverse frequenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci.
- Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comuni come stili di vita:long life learning.
- Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica e multimediale

STANDARD VALUTAZIONE L'alunno elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi

LIVELLI DI PADRONANZA

3. Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.

2. Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.

1. Esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.

COMPETENZE : LINGUAGGI DEL CORPO**CONOSCENZE**

- Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi e gli altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale e filmico)
- Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.
- Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo e delle sue possibilità di utilizzo

ABILITA'

- Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea, nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari;
- Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva;
- Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse, individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.

STANDARD DI VALUTAZIONE L'alunno rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

LIVELLI DI PADRONANZA

3. E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo e di emozioni, attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato al movimento.

2. Comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi, volontari ed involontari che trasmette;

1. Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.

COMPETENZE: GIOCO E SPORT

CONOSCENZE -Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport; -Sviluppare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport; -Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi (tornei federali, manifestazioni sportive anche a carattere amatoriale). -Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.
ABILITA' -Trasferire autonomamente tecniche sportive, proponendo varianti; -Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive; -Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi; -Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse).

STANDARD DI VALUTAZIONE L'alunno pratica autonomamente attività sportiva con fair play, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva

LIVELLI DI PADRONANZA

3. Padroneggia le abilità tecnico-tattiche sportive specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi;

2. Pratica autonomamente le attività sportive con fair play, scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale;

1. E' in grado di praticare autonomamente con fair play, alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo.

COMPETENZE: SALUTE E BENESSERE

CONOSCENZE Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e il primo soccorso degli specifici infortuni; -Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite; -Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo, per il benessere fisico e socio-relazionale della persona .
ABILITA' -Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso; -Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita; -Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning

STANDARD DI VALUTAZIONE L'alunno assume, in maniera consapevole, comportamenti orientati a stili di vita attivi, di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti;

LIVELLI DI PADRONANZA

3. Assume autonomamente stili di vita attivi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti; migliorando il proprio benessere;

2. Adotta stili di vita, applicando i principi di sicurezza e prevenzione, dando valore all'attività fisica e sportiva;

1. Guidato, adotta comportamento orientati a stile di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.

CONTENUTI QUINTO ANNO

MOVIMENTO/GIOCO SPORT

- APPROFONDIMENTO TECNICA E TATTICA DEGLI SPORT DI SQUADRA
- ATLETICA LEGGERA: TECNICA (LANCI) REGOLAMENTO DI GARA
- TEST EUROFIT

ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE

- SETTIMANA VERDE - BIANCA
- ARRAMPICATA
- PERCORSI SPELEOLOGICI
- TREKKING

SALUTE E BENESSERE

- PROCEDURE DI PRIMO SOCCORSO
- MALATTIE LEGATE ALL'IPOCINESIA
- ASPETTI SCIENTIFICI E SOCIALI DELLE PROBLEMATICHE ALIMENTARI, DELLE DIPENDENZE E DELL'USO DI SOSTANZE ILLECITE.
- PERCORSI DI ATTIVITA' MOTORIE PER IL BENESSERE
- PRINCIPI e METODOLOGIE DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

SICUREZZA

- PREVENZIONE SICUREZZA NEI VARI AMBIENTI E ATTIVITA' IN PALESTRA E TERRITORIO.
- ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO

N.B. : NEL CASO DI DIDATTICA A DISTANZA O INTEGRATA DIGITALE SARA' GARANTITA' LA FORMAZIONE GARANTENDO GLI INSEGNAMENTI EVIDENZIATI