



## CURRICOLO D'ISTITUTO SECONDO BIENNIO DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### 1. COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA DI RIFERIMENTO PER LA DISCIPLINA (Raccomandazione del Consiglio dell'Unione europea del 22 maggio 2018)

**Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare:** La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.

### 2. PROFILO IN USCITA AL TERMINE DEL SECONDO BIENNIO IN BASE ALLE LINEE GUIDA E/O INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>MOVIMENTO</b>	1.5.a. Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive 1.6.a. Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni 1.7.a. Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente 1.8.a. Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; auto valutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie	1.5.c. Conoscere le proprie potenzialità e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate 1.6.c. Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive complesse 1.7.c. Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio 1.8.c. Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento: saper utilizzare la tecnologia
<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	2.4.a. Sapere dare significato al movimento (prossemica) 2.5.a. Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio 2.6.a. Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni	2.4.c. Conoscere codici della comunicazione corporea 2.5.c. Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressioni corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi 2.6.c. Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento
<b>GIOCO E SPORT</b>	3.5.a. Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti 3.6.a. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive 3.7.a. Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio	3.5.c. Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali dei giochi e degli sport 3.6.c. Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport 3.7.a. Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione di arbitraggio



	3.8.a. Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport	3.8.a. Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport
<b>SALUTE E BENESSERE</b>	4.4.a. Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure di primo soccorso 4.5.a. Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite 4.6.a. Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per il miglioramento dello stato di benessere	4.4.c. Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso 4.5.c. Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza 4.6.c. Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale

### 3. CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE (comprese verifiche) CLASSI TERZE

<b>A. ABILITA' MOTORIE E SPORT DI SQUADRA</b>	Tempi
<b>Unità 1. Perfezionamento delle Abilità Motorie Specialistiche</b> Approfondimenti avanzati sulle abilità motorie: corsa ad ostacoli, salto in alto, lancio rotativo, tecniche di presa complesse. <b>Unità 2. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Tattiche avanzate e strategie specialistiche in un determinato sport di squadra. Esempi: schemi nel Basket, tecniche difensive nel Calcio a 5, ecc. <b>Unità 3. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Approfondimento sullo sport di squadra selezionato, concentrandosi su elementi avanzati e tattiche specializzate. Esempi: tecniche di attacco nel Rugby, movimenti speciali nel Handball, ecc. <b>Unità 4. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Dettagli specifici dello sport di squadra scelto, introduzione a tecniche particolari e formazioni specializzate. Esempi: tecniche di battuta nel Baseball, strategie di attacco nel Softball, ecc.	22 ORE

<b>B. SPORT ALTERNATIVI E ETICA SPORTIVA AVANZATA</b>	Tempi
<b>Unità 1. Sport Alternativo (a scelta del docente)</b> Approfondimento sullo sport alternativo selezionato, con tecniche particolari e strategie di squadra avanzate. Esempi: strategie di gioco nel Dodgeball, tecniche avanzate nel Frisbee, ecc. <b>Unità 2. Leadership e Cooperazione nello Sport</b> Lezioni e attività incentrate sullo sviluppo della leadership, lavoro di squadra e comunicazione efficace nello sport. <b>Unità 3. Sport Alternativo (a scelta del docente)</b> Dettagli e tecniche avanzate dello sport alternativo scelto, concentrandosi su aspetti specifici e complessi. Esempi: tecniche di precisione nel Bowling, strategie nel Unihockey, ecc.	22 ORE

<b>C. SVILUPPO DELLE CAPACITA' FISICHE AVANZATE</b>	Tempi
<b>Unità 1. Forza Specializzata</b> Introduzione a tecniche avanzate con sovraccarichi, esercizi funzionali e tecniche di potenziamento specifico. <b>Unità 2. Resistenza Specializzata</b> Allenamenti focalizzati sull'endurance, tecniche di corsa avanzate e sessioni di allenamento ad alta resistenza. <b>Unità 3. Flessibilità e Mobilità Avanzate</b> Tecniche avanzate di stretching, yoga e pilates, con focus sul miglioramento della mobilità articolare e della postura. Tecniche di respirazione e rilassamento.	22 ORE



#### 4. CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE (comprese verifiche) CLASSI QUARTE

A. PERFEZIONAMENTO TECNICO NEGLI SPORT DI SQUADRA	Tempi
<p><b>Unità 1. Tecniche Specialistiche Avanzate</b> Approfondimenti sulle tecniche specifiche negli sport di squadra: dribbling avanzato, tiri mirati, tecniche difensive speciali.</p> <p><b>Unità 2. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Approfondimenti su formazioni e tattiche complesse nel determinato sport di squadra. Esempi: schemi di attacco e difesa nel Basket, posizionamento strategico nel Calcio, ecc.</p> <p><b>Unità 3. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Dettagli sullo sport selezionato, focalizzandosi su tecniche di alto livello e tattiche specialistiche. Esempi: manovre nel Rugby, tecniche di passaggio nel Volley, ecc.</p> <p><b>Unità 4. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Analisi e pratica di elementi specifici dello sport di squadra scelto, con particolare attenzione alle tecniche di livello avanzato.</p>	26 ORE
B. SPORT ALTERNATIVI, INCLUSIVI E ADATTATI	Tempi
<p><b>Unità 1. Sport Inclusivi e Adattati</b> Introduzione e pratica di sport progettati o adattati per persone con disabilità. Esempi: Sitting Volley, Goalball, ecc...</p> <p><b>Unità 2. Etica e Inclusione nello Sport</b> Approfondimenti sul valore dell'inclusione e sul rispetto delle diversità nello sport. Discussione sull'importanza dello sport come strumento di integrazione e inclusione sociale.</p> <p><b>Unità 3. Sport Alternativo Avanzato (a scelta del docente)</b> Dettagli e tecniche di alto livello dello sport alternativo scelto, con focus su strategie complesse e dettagli specifici.</p>	20 ORE
C. POTENZIAMENTO FISICO E BENESSERE PSICOLOGICO	Tempi
<p><b>Unità 1. Forza e Potenza</b> Tecniche avanzate di potenziamento muscolare, introduzione a nuovi attrezzi e metodi di allenamento.</p> <p><b>Unità 2. Resistenza e Stamina</b> Tecniche specifiche per migliorare la resistenza e la capacità aerobica, introduzione a metodi di allenamento specifici.</p> <p><b>Unità 3. Introduzione all'Equilibrio e Benessere Psicologico</b> Fondamenti della Respirazione: Tecniche di respirazione profonda, respirazione diaframmatica, esercizi per migliorare la capacità polmonare e la consapevolezza corporea. Principi del Rilassamento: Tecniche di rilassamento muscolare progressivo, visualizzazione guidata, rilassamento post-esercizio per la gestione dello stress e del recupero. Benessere attraverso lo Sport: Discussione sull'importanza dello sport come strumento per il benessere psicologico e fisico, e come l'attività fisica può influenzare positivamente l'umore, l'auto-percezione e la resilienza mentale.</p>	22 ORE

#### 5. OBIETTIVI MINIMI DELLA DISCIPLINA NEL SECONDO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>MOVIMENTO</b>	Consolidare e perfezionare gli schemi motori; sviluppare ulteriormente la coordinazione e l'equilibrio; riconoscere e sfruttare al meglio lo	Approfondimento sulla biomeccanica del movimento; tecniche avanzate di coordinazione ed equilibrio; relazione tra spazio, tempo e



	spazio durante il movimento; approfondire la comprensione di posture e tecniche avanzate.	movimento; principi avanzati di fisiologia del movimento.
<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	Approfondire tecniche espressive avanzate; analizzare e interpretare linguaggi non verbali in contesti complessi; creare coreografie complesse con finalità espressive; sviluppare l'abilità di improvvisazione corporea.	Tecniche avanzate di espressione corporea; analisi dei linguaggi non verbali in diversi contesti culturali; principi avanzati di musica, ritmo e movimento; storia e evoluzione del linguaggio del corpo nelle arti.
<b>GIOCO E SPORT</b>	Perfezionare le abilità tecniche in giochi e sport specifici; sviluppare capacità di leadership e gestione di gruppo; analizzare e creare strategie sportive avanzate; approfondire la comprensione delle regole e del fair play in contesti sportivi complessi.	Tecniche avanzate e specifiche per vari sport; principi di leadership e gestione di gruppo nello sport; strategie e tattiche avanzate in diversi sport; storia e evoluzione dei giochi e degli sport a livello internazionale.
<b>SALUTE E BENESSERE</b>	Riconoscere l'importanza della prevenzione in ambito sanitario; comprendere gli effetti a lungo termine dell'uso di sostanze illecite; sviluppare una consapevolezza approfondita della propria salute mentale; promuovere uno stile di vita attivo e sano nella comunità.	Principi avanzati di sicurezza e primo soccorso; approfondimento sui rischi e gli effetti delle sostanze illecite; principi avanzati di psicologia dello sport e del benessere; l'importanza della prevenzione e della promozione della salute a livello individuale e comunitario.

## 6. METODOLOGIE

- Lezione frontale
- Lezioni pratiche
- Lavori a coppie o in gruppo
- Assegnazione del compito
- Peer tutoring
- Brainstorming
- Strutturazione dell'attività per fasi seguendo un crescente livello di difficoltà
- Feedback e correzione dell'errore

## 7. TIPOLOGIE DI VERIFICA

- Osservazione sistematica
- Schede di rilevazione
- Test motori
- Interrogazione Orale
- Altro

## 8. STRUMENTI

Tutti gli attrezzi, grandi e piccoli, codificati, di fortuna o fantasia

## 9. CRITERI DI VALUTAZIONE (si rimanda al PTOF d'Istituto).



Ministero dell'Istruzione e del merito

**Istituto Omnicomprensivo Valboite**

Via Dei campi 2 - 32043 Cortina D'Ampezzo - Tel. 0436.2638 - BLIS003003 - C.F. 81002530251 - C.U. UF93Y5  
blis003003@istruzione.it [www.polovalboite.edu.it](http://www.polovalboite.edu.it) blis003003@pec.istruzione.it



**10. GRIGLIE/RUBRICA DI VALUTAZIONE** (in allegato, deliberate dal dipartimento disciplinare e dal CDU)