



## CURRICOLO D'ISTITUTO ULTIMO ANNO 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 DELL'ULTIMO ANNO IN BASE ALLE LINEE GUIDA E/O INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>MOVIMENTO</b>	1.9.a. Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva 1.10.a. Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci 1.11.a. Mettere in atto comportamenti responsabili in tutele del bene comune come stile di vita 1.12.a. Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione e elaborazione dei risultati testati con strumentazione tecnologica e multimediale	1.9.c. Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio 1.10.c. Riconoscere il ritmo personale delle/nelle azioni motorie e sportive 1.11.c. Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo 1.12.c. Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica e specifici, conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali
<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	2.7.a. Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari 2.8.a. Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congenita alla propria modalità espressiva 2.9.a. Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive, complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale	2.7.c. Conoscere le possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, musicale, artistico...) 2.8.c. Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali 2.9.c. Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo
<b>GIOCO E SPORT</b>	3.9.a. Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti 3.10.a. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive 3.11.a. Svolgere ruoli di direzione,	3.9.c. Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport 3.10.c. Sviluppare le strategie tecniche tattiche dei giochi e degli sport 3.11.c. Padroneggiare la terminologia, il



	organizzazione e gestione di eventi sportivi 3.12.a. Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse...)	regolamento e i modelli organizzativi (tornei, feste sportive...) 3.12.c. Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo
<b>SALUTE E BENESSERE</b>	4.7.a. Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso 4.8.a. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita 4.9.a. Adottare stili di vita attivi che durino nel tempo	4.7.c. Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni 4.8.c. Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite 4.9.c. Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio relazionale della persona

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

<b>A. PERFEZIONAMENTO TECNICO NEGLI SPORT DI SQUADRA</b>	Tempi
<b>Unità 1. Tecniche e tattiche di Sport di Squadra</b> Perfezionamento delle tecniche avanzate negli sport di squadra, con un'attenzione particolare alle esigenze di alto rendimento. Esempi: tecniche di gioco combinate... <b>Unità 2. Analisi Tattica Negli Sport di Squadra</b> Studio dettagliato delle strategie di gioco e analisi delle tattiche delle squadre professionistiche. Applicazione pratica delle tattiche analizzate. <b>Unità 3. Leadership e Ruoli Strategici Negli Sport di Squadra</b> Sviluppo delle capacità di leadership in campo, gestione delle dinamiche di gruppo, e definizione dei ruoli strategici all'interno della squadra. <b>Unità 4. Preparazione Fisica per Sport di Squadra</b> Tecniche e programmi di allenamento specializzati per potenziare la performance negli sport di squadra.	28 ORE
<b>B. SPORT ALTERNATIVI, INCLUSIVI E ADATTATI</b>	Tempi
<b>Unità 1. Approfondimento sugli Sport Inclusivi</b> Studio e pratica approfondita degli sport inclusivi e adattati, con un focus sulle varianti avanzate e tecniche specialistiche. <b>Unità 2. Promozione dell'Inclusione nello Sport</b> Progetti e attività per promuovere l'inclusione nello sport a livello comunitario e scolastico. Studio dei casi di successo e dei modelli collaudati e delle strategie vincenti. <b>Unità 3. Sport Alternativi: Tecniche e Tattiche Avanzate</b> Esplorazione dettagliata delle tecniche e tattiche avanzate negli sport alternativi selezionati, con un'attenzione particolare alla strategia e alla preparazione fisica.	18 ORE
<b>C. POTENZIAMENTO FISICO E BENESSERE PSICOLOGICO</b>	Tempi
<b>Unità 1. Massimizzare Forza e Potenza</b> Tecniche e programmi avanzati per massimizzare la forza e la potenza muscolare, includendo metodi di allenamento di resistenza e potenziamento combinati. <b>Unità 2. Endurance e Performance Aerobica</b> Tecniche e programmi per ottimizzare l'endurance e la performance aerobica, con un focus sulla programmazione periodizzata e i metodi di recupero.	20 ORE



**Unità 3. Benessere Psicologico Avanzato attraverso lo Sport**

Tecniche avanzate per la gestione dello stress e la promozione del benessere psicologico. Studio dei benefici psicologici dello sport a livello neurologico, e tecniche di mindfulness e meditazione applicate allo sport.

**4. OBIETTIVI MINIMI DELLA DISCIPLINA NELL'ULTIMO ANNO**

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>MOVIMENTO</b>	Raffinare ulteriormente gli schemi motori; ottimizzare la coordinazione e l'equilibrio; utilizzare al meglio lo spazio e il tempo nel movimento; dominare tecniche avanzate.	Tecniche avanzate di movimento e postura; dettagli biomeccanici del movimento; principi superiori di fisiologia del movimento.
<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	Perfezionare tecniche espressive; decifrare linguaggi corporei complessi; coreografare sequenze espressive avanzate; maestria nell'improvvisazione corporea.	Tecniche di espressione corporea di livello superiore; analisi approfondita del linguaggio non verbale; concetti avanzati di ritmo e movimento.
<b>GIOCO E SPORT</b>	Dominare tecniche in sport specifici; esercitare leadership avanzata e gestione di squadra; formulare e eseguire strategie sportive di alto livello; approfondire il rispetto delle regole e l'etica sportiva.	Conoscenze specifiche per vari sport; tecniche avanzate di leadership nello sport; dettagli delle strategie e tattiche sportive; evoluzione storica del gioco e dello sport.
<b>SALUTE E BENESSERE</b>	Promuovere attivamente la prevenzione e il benessere; comprendere in profondità gli effetti delle scelte di vita; favorire il benessere mentale avanzato; guidare iniziative di stile di vita sano nella comunità.	Principi di sicurezza avanzati; effetti e rischi delle sostanze; psicologia avanzata dello sport e del benessere; concetti di prevenzione e promozione della salute avanzata.

**5. METODOLOGIE**

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

**6. TIPOLOGIE DI VERIFICA**



- a. Osservazione sistematica
- b. Schede di rilevazione
- c. Test motori
- d. Interrogazione Orale
- f. Altro

## **7. STRUMENTI**

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

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

## **9. GRIGLIE/RUBRICHE DI VALUTAZIONE** (in allegato, deliberate dal dipartimento disciplinare e dal CDU)