

**PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO – SECONDO CICLO  
ISTITUTO COMPRENSIVO DI PRIMIERO**

Corso: tutti i corsi dell'Istituto Superiore Disciplina: Scienze Motorie e Sportive - **primo biennio** del secondo ciclo

**CONOSCENZE e ABILITÀ da promuovere nel PRIMO BIENNIO , attraverso le attività di insegnamento della programmazione annuale,  
in vista dell'acquisizione delle COMPETENZE previste al termine del PRIMO BIENNIO SUPERIORE**

**PREMESSA**

Nel primo biennio, dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato un percorso didattico specifico atto a colmare eventuali lacune, e a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare diverse attività motorie e sportive.

Sono stati identificati quattro **nuclei fondanti** nell'ambito dei quali sono state individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

**COMPETENZE al termine del PRIMO BIENNIO SUPERIORE**

<b>CORPO, SUA ESPRESSIVITÀ' E CAPACITÀ' CONDIZIONALI</b>	<b>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITÀ' COORDINATIVE</b>	<b>GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT</b>	<b>SICUREZZA E SALUTE</b>
Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità.	Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo

			SOCCORSO.
--	--	--	-----------

**Articolazione delle conoscenze e abilità**

<b>CONOSCENZE al termine del PRIMO BIENNIO SUPERIORE</b>	<b>Nuclei fondanti</b>	<b>ABILITA' al termine del PRIMO BIENNIO SUPERIORE</b>
--	------------------------	--

Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.	<b>CORPO, SUA ESPRESSIVITÀ' E CAPACITÀ' CONDIZIONALI</b>	Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.
Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.	<b>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITÀ' COORDINATIVE</b>	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.
Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport.	<b>GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT</b>	Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.
Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.	<b>SICUREZZA E SALUTE</b>	Adottare uno stile di vita sano.

Corso: tutti i corsi dell'Istituto Superiore Disciplina: Scienze Motorie e Sportive - **secondo biennio / quinto anno** del secondo ciclo

**CONOSCENZE e ABILITÀ da promuovere nel SECONDO BIENNIO / QUINTO ANNO , attraverso le attività di insegnamento della programmazione annuale, in vista dell'acquisizione delle COMPETENZE previste al termine del SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO SUPERIORE**

### PREMESSA

Nel secondo biennio e nell'anno finale l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo.

L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

### COMPETENZE al termine del SECONDO BIENNIO / QUINTO ANNO SUPERIORE

<b>CORPO, SUA ESPRESSIVITÀ' E CAPACITÀ' CONDIZIONALI</b>	<b>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITÀ' COORDINATIVE</b>	<b>GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT</b>	<b>SICUREZZA E SALUTE</b>
Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia	Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.

contesti diversi.	dell'azione motoria.	contributo personale.	
-------------------	----------------------	-----------------------	--

### Articolazione delle conoscenze e abilità

CONOSCENZE al termine del SECONDO BIENNIO / QUINTO ANNO SUPERIORE	Nuclei fondanti	ABILITA' al termine del SECONDO BIENNIO / QUINTO ANNO SUPERIORE
---	-----------------	---

Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	<b>CORPO, SUA ESPRESSIVITÀ' E CAPACITÀ' CONDIZIONALI</b>	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.
Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo.	<b>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITÀ' COORDINATIVE</b>	Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.
Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.	<b>GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT</b>	Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.

**SICUREZZA E SALUTE**

Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.