



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

ALESSANDRO VOLTA

Costruzioni Ambiente Territorio (diurno e serale) - Liceo Artistico
Amministrazione Finanza Marketing (serale)

Istruzione domiciliare e ospedaliera - Scuola in casa circondariale

VIA ABBIATEGRASSO, 58 - 27100 PAVIA - TEL: 0382.526352 - 0382.526353

Email: pvis006008@istruzione.it - pvis006008@pec.istruzione.it

www.istitutovoltapavia.edu.it CF 80008220180 codice IPA UFC1F



Ministero dell'Istruzione e del Merito

CURRICOLO VERTICALE di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CORSO LICEO ARTISTICO E CAT

PRIMO BIENNIO

COMPETENZE IN USCITA DAL PRIMO CICLO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI
<p>Possedere un patrimonio organico di conoscenze e nozioni di base e, allo stesso tempo, capace di ricercare e procurare velocemente nuove informazioni e sapersi impegnare in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.</p> <p>Utilizzare gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità e tradizioni culturali, in un'ottica di dialogo e rispetto reciproco.</p>	<p>MOVIMENTO: Il corpo in movimento nelle variabili spazio-tempo, anche in ambiente naturale, nello sviluppo delle abilità motorie e nelle modificazioni fisiologiche.</p>	<p>Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.</p> <p>Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.</p> <p>Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette</p>	<p>Esercizi di coordinazione generale. Preatletica generale. Esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza. Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di flessibilità. Attività ed esercizi di rilassamento e per il controllo della respirazione. Attività ed esercizi di equilibrio statico, dinamico ed in volo. Esercitazioni con variazioni di ritmo. Attività in ambiente naturale (escursioni, uscite in bicicletta, nordic walking, pattinaggio su ghiaccio, slittino, sci nordico)</p>

<p>Interpretare le regole, collaborare per il bene comune, esprimendo anche le personali opinioni.</p> <p>Curare e rispettare se stesso e gli altri per un corretto stile di vita.</p>			
	<p>LINGUAGGIO DEL CORPO: Espressività corporea, diversi linguaggi (tecnici e specifici), aspetti comunicativi e relazionali.</p>	<p>Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</p> <p>Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.</p>	<p>Giochi di immaginazione ed espressione corporea. Piccole coreografie con base musicale.</p>
	<p>GIOCO E SPORT: Aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, sociali, tecnici, tattici, del fair play e del rispetto delle regole.</p>	<p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</p> <p>. Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive.</p> <p>Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.</p>	<p>Attività sportive individuali: atletica leggera, arrampicata, sci nordico, nuoto, badminton.</p> <p>Attività sportive e presportive di squadra: basket, pallavolo, pallamano, floorball, calcio, ultimate frisbee, baseball. Ginnastica artistica e attrezzistica. Parkour.</p>

		. Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.	
	<p>SALUTE E BENESSERE:</p> <p>Sicurezza e prevenzione (rispetto a sé, agli altri, agli spazi, agli oggetti); conoscenza del primo soccorso; sviluppo di stili di vita attivi per il miglioramento della salute e del benessere.</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.</p> <p>Per migliorare lo stato di salute, scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.</p> <p>Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi ...) per migliorare l'efficienza psico-fisica.</p>	<p>Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.</p>

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI
<p>MOVIMENTO:</p> <p>Il corpo in movimento nelle variabili spazio e tempo, anche in ambiente naturale, nello sviluppo delle abilità motorie e nelle modificazioni fisiologiche.</p> <p>LINGUAGGIO DEL CORPO:</p> <p>espressività corporea, altri linguaggi, aspetti comunicativi e relazionali.</p>	<p>Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.</p> <p>Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.</p> <p>Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.</p> <p>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.</p> <p>Sapere dare significato al movimento (semantica).</p> <p>Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.</p>	<p>Conoscere le proprie potenzialità e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.</p> <p>Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive complesse.</p> <p>Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie.</p> <p>Conoscere codici della comunicazione corporea.</p> <p>Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p>

GIOCO E SPORT:

aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, sociali, tecnici, tattici, del fair play e del rispetto delle regole.

SALUTE E BENESSERE:

Sicurezza e prevenzione (rispetto a sé, agli altri, agli spazi, agli oggetti), conoscenza del primo soccorso, sviluppo di stili di vita attivi per il miglioramento della salute intesa come benessere (alimentazione, igiene, pratica motoria) e conoscenza dei danni derivati dall'uso di sostanze illecite.

Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti.

Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.

Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.

Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.

Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure di primo soccorso.

Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.

Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.

Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport. Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport.

Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.

Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.

Conoscere le procedure per la sicurezza e 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.

QUINTO ANNO

MOVIMENTO:

Il corpo in movimento nelle variabili spazio e tempo, anche in ambiente naturale, nello sviluppo delle abilità motorie e nelle modificazioni fisiologiche.

LINGUAGGIO DEL CORPO:

Espressività corporea, altri linguaggi, aspetti comunicativi e relazionali.

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

Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.
Individuare tra 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.

Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo. Riconoscere il ritmo personale delle/nelle 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 tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali.

Conoscere le possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, 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 in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.

GIOCO E SPORT:

Aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, sociali, tecnici, tattici, del fair play e del rispetto delle regole.

SALUTE E BENESSERE:

Sicurezza e prevenzione (rispetto a sé, agli altri, agli spazi, agli oggetti), conoscenza del primo soccorso, sviluppo di stili di vita attivi per il miglioramento della salute intesa come benessere (alimentazione, igiene, pratica motoria) e conoscenza dei danni derivati dall'uso di sostanze illecite.

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...)

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.

Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...).
Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo

Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al 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.

COMPETENZE IN USCITA AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

- Essere consapevoli delle potenzialità comunicative dell'espressività corporea e del rapporto possibile con le altre forme di linguaggio;
- Conoscere e inquadrare criticamente l'importanza dell'attività sportiva nella storia dei singoli, del mondo civile e della cultura.

METODOLOGIE DIDATTICHE

La normativa dà una serie di suggerimenti che riguardano il concetto di competenza, fra cui:

1. La contestualità (si sviluppa in un preciso ambito, situazione, luogo);
2. L'operatività (cresce nell'affrontare una situazione concreta, portando a compimento un compito preciso);
3. La significatività (viene sollecitata in un contesto significativo nel quale lo studente è coinvolto).

Da queste caratteristiche derivano una serie di indicazioni metodologiche :

- Cura e dosaggio nella distribuzione delle attività per adattarli al livello psicomotorio degli alunni
- Metodologia laboratoriale
- Problem solving
- Metodo induttivo
- Metodo deduttivo
- Cooperative learning
- Dal gesto globale al movimento analitico, al gesto sportivo
- Lavoro individuale, a coppie, in gruppo, di squadra.

Ad ogni singolo docente spetterà la scelta dei contenuti e della metodologia, declinati nella progettazione disciplinare per la singola classe.

Gli alunni esonerati dalla pratica per motivi di salute, svolgeranno sistematicamente una relazione scritta (file), descrittiva dei contenuti svolti, parteciperanno con funzioni di arbitraggio, di supporto organizzativo - registrazione dati ecc... all'insegnante e ai compagni.

VERIFICHE

Verifiche oggettive con misurazione della prestazione, verifiche soggettive tramite osservazione della qualità del movimento.

Colloqui esplorativi delle conoscenze acquisite.

Osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali.

Osservazione sull'acquisizione e applicazione delle tecniche e regole, sul miglioramento rispetto al livello di partenza.

Osservazione dei risultati quotidiani, al fine di valutare l'interesse, l'impegno, l'attenzione, la collaborazione, il livello di socializzazione, la capacità di elaborazione personale.

Al fine di garantire agli alunni un programma il più individualizzato possibile, il docente, pur avendo individuato gli obiettivi minimi relativi ad ogni classe, si riserva di gestire con flessibilità quanto indicato.

Si riserva quindi di:

- Selezionare e sviluppare tra gli obiettivi minimi indicati, i contenuti che meglio rispondono alle esigenze dei singoli alunni;
- Adeguare in itinere gli obiettivi previsti, al variare della situazione dei singoli alunni.