



Istituto di Istruzione Superiore
"ALESSANDRO VOLTA" Pescara



**DIPARTIMENTO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2023 - 2024**

Coordinatrice: Prof. Rossana Di Battista

Discipline

Scienze Motorie e sportive e Discipline Sportive

***CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE
E SPORTIVE***

Sommario

1. SCOPO

2. OBIETTIVI FORMATIVI

2.1 Competenze chiave di cittadinanza

2.2 Competenze degli assi culturali

3. PROGRAMMAZIONI

3.1 Primo biennio ITIS e Liceo Scientifico Scienze APPLICATE

3.2 Primo biennio Liceo Scientifico SPORTIVO

3.3 Secondo biennio ITIS e Liceo Scientifico Scienze APPLICATE

3.4 Secondo biennio Liceo Scientifico SPORTIVO

3.5 Quinto Anno ITIS e Liceo Scientifico Scienze APPLICATE

3.6 Quinto anno Liceo Scientifico SPORTIVO

3.7 Primo biennio Liceo Scientifico SPORTIVO

3.8 Secondo biennio Liceo Scientifico SPORTIVO

3.9 Quinto anno Liceo Scientifico SPORTIVO

4. METODI, VERIFICA E VALUTAZIONE

4.1 Metodi

4.2 Verifica

4.3 Valutazione

5. RECUPERO

6. AGGIORNAMENTO E FORMAZIONE DIPARTIMENTO

7. AZIONI DI ORIENTAMENTO

8. DDI (Didattica digitale integrata)

1. SCOPO

Il presente documento ha lo scopo di costituire un curriculum formativo di tecnologia e tecniche di rappresentazione grafica e disegno e storia dell'arte, elaborato dal Dipartimento di Disegno, secondo le indicazioni del Decreto n. 88 del 15 marzo 2010, del Decreto n. 89 del 15 marzo 2010, del Decreto n. 211 del 7 ottobre 2010 (Indicazioni Licei), del Decreto n. 62 del 13 aprile 2017, delle linee guida ministeriali (Direttiva n. 57 del 15 luglio 2010 contenente linee guida a norma dell'articolo 8, comma 3, d.P.R. 15 marzo 2010, n. 88), delle Indicazioni Nazionali riguardanti gli obiettivi specifici di apprendimento in relazione alle attività e agli insegnamenti compresi nei piani degli studi previsti per il liceo scientifico e la sua opzione delle "scienze applicate" (Allegato F del DECRETO 7 ottobre 2010, n. 211) e leggi e decreti precedenti, per lo sviluppo delle competenze relative all'asse scientifico-tecnologico e delle competenze trasversali, ponendo particolare attenzione anche alla continuità con la formazione offerta dalle scuole secondarie di primo grado, alla continuità con corsi di studio post diploma e alle esigenze formative nel nostro contesto territoriale.

Il documento comprende altresì i metodi e gli strumenti, i criteri di verifica e valutazione e i criteri di recupero.

2. OBIETTIVI FORMATIVI

I traguardi formativi generali sono individuati nelle competenze chiave di cittadinanza, raggiungibili attraverso le competenze dell'ambito scientifico e tecnologico e gli obiettivi specifici di ogni disciplina.

Gli obiettivi formativi sono costruiti sulla base dell'identificazione delle conoscenze e delle abilità (assunti come indicatori delle competenze) e nel primo biennio vengono elaborati in modo da raccordarsi a quelli in uscita dalle scuole medie (prerequisiti).

Nel secondo biennio gli obiettivi formativi sono costruiti nel rispetto della continuità della formazione e della interdisciplinarietà, perseguendo anche competenze trasversali.

Al quinto anno l'attività formativa si rafforza nelle competenze specifiche per il raggiungimento di obiettivi legati sia al contesto territoriale sia alle competenze necessarie agli studenti che vogliono proseguire il loro percorso di studio con la frequenza di corsi universitari o altri corsi post diploma.

2.1 Competenze chiave di cittadinanza

L'Allegato 2 del Decreto Ministeriale n. 139 del 22 agosto 2007 riassume come di seguito le competenze chiave di cittadinanza da conseguire alla fine del ciclo obbligatorio di studio:

“L'elevamento dell'obbligo di istruzione a dieci anni intende favorire il pieno sviluppo della persona nella costruzione del sé, di corrette e significative relazioni con gli altri e di una positiva interazione con la realtà naturale e sociale.

- **Imparare ad imparare:** organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro.
- **Progettare:** elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro, utilizzando le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici e le relative priorità, valutando i vincoli e le possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti.
- **Comunicare:**

- *comprendere* messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali)
- *rappresentare* eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) e diverse conoscenze disciplinari, mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali).
- **Collaborare e partecipare: interagire** in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.
- **Agire in modo autonomo e responsabile:** sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.
- **Risolvere problemi:** affrontare situazioni problematiche costruendo e verificando ipotesi, individuando le fonti e le risorse adeguate, raccogliendo e valutando i dati, proponendo soluzioni utilizzando, secondo il tipo di problema, contenuti e metodi delle diverse discipline.
- **Individuare collegamenti e relazioni:** individuare e rappresentare, elaborando argomentazioni coerenti, collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, cogliendone la natura sistemica, individuando analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la loro natura probabilistica.
- **Acquisire ed interpretare l'informazione:** acquisire ed interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.”

2.2 Competenze degli assi culturali

Nell'Allegato 1 del Decreto Ministeriale n. 139 del 22 agosto 2007 sono riportate le specifiche dei quattro assi culturali individuati.

“(…) **L'asse scientifico-tecnologico** ha l'obiettivo di facilitare lo studente nell'esplorazione del mondo circostante, per osservarne i fenomeni e comprendere il valore della conoscenza del mondo naturale e di quello delle attività umane come parte integrante della sua formazione globale.

Si tratta di un campo ampio e importante per l'acquisizione di metodi, concetti, atteggiamenti indispensabili ad interrogarsi, osservare e comprendere il mondo e a misurarsi con l'idea di molteplicità, problematicità e trasformabilità del reale.

Per questo l'apprendimento centrato sull'esperienza e l'attività di laboratorio assumono particolare rilievo.

L'adozione di strategie d'indagine, di procedure sperimentali e di linguaggi specifici costituisce la base di applicazione del metodo scientifico che - al di là degli ambiti che lo implicano necessariamente come protocollo operativo - ha il fine anche di valutare l'impatto sulla realtà concreta di applicazioni tecnologiche specifiche.

L'apprendimento dei saperi e delle competenze avviene per ipotesi e verifiche sperimentali, raccolta di dati, valutazione della loro pertinenza ad un dato ambito, formulazione di congetture in base ad essi, costruzioni di modelli; favorisce la capacità di analizzare fenomeni complessi nelle loro componenti fisiche, chimiche, biologiche.

Le competenze dell'area scientifico-tecnologica, nel contribuire a fornire la base di lettura della realtà, diventano esse stesse strumento per l'esercizio effettivo dei diritti di cittadinanza. Esse concorrono a potenziare la capacità dello studente di operare scelte consapevoli ed autonome nei molteplici contesti, individuali e collettivi, della vita reale.

E' molto importante fornire strumenti per far acquisire una visione critica sulle proposte che vengono dalla comunità scientifica e tecnologica, in merito alla soluzione di problemi che riguardano ambiti codificati (fisico, chimico, biologico e naturale) e aree di conoscenze al confine tra le discipline anche diversi da quelli su cui si è avuto conoscenza/esperienza diretta nel percorso scolastico e, in particolare, relativi ai problemi della salvaguardia della biosfera.

Obiettivo determinante è, infine, rendere gli alunni consapevoli dei legami tra scienza e tecnologie, della loro correlazione con il contesto culturale e sociale con i modelli di sviluppo e con la salvaguardia dell'ambiente, nonché della corrispondenza della tecnologia a problemi concreti con soluzioni appropriate."

"(...) **L'asse dei linguaggi** ha l'obiettivo di fare acquisire allo studente le conoscenze fondamentali delle diverse forme di espressione e del patrimonio artistico e letterario, sollecitano e promuovono l'attitudine al pensiero riflessivo e creativo, la sensibilità alla tutela e alla conservazione dei beni culturali e la coscienza del loro valore.

Le competenze di base da raggiungere a conclusione dell'obbligo di istruzione, sempre secondo quanto indicato dalla normativa, sono:

- Osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle sue varie forme i concetti di sistema e di complessità;
- Analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall'esperienza;
- Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate;
- Utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico.

Le competenze sono legate ad abilità e conoscenze secondo la tabella riportata (Allegato 1 del Decreto Ministeriale n. 139 del 22 agosto 2007).

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze
<p>Osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle sue varie forme i concetti di sistema e di complessità</p>	<p>Raccogliere dati attraverso l'osservazione diretta dei fenomeni naturali (fisici, chimici, biologici, geologici, ecc..) o degli oggetti artificiali o la consultazione di testi e manuali o media.</p> <p>Organizzare e rappresentare i dati raccolti.</p> <p>Individuare, con la guida del docente, una possibile interpretazione dei dati in base a semplici modelli.</p> <p>Presentare i risultati dell'analisi.</p>	<p>Concetto di misura e sua approssimazione</p> <p>Errore sulla misura</p> <p>Principali Strumenti e tecniche di misurazione</p> <p>Sequenza delle operazioni da effettuare.</p> <p>Fondamentali Meccanismi di catalogazione.</p> <p>Utilizzo dei principali programmi software.</p> <p>Concetto di sistema e di complessità.</p>

<p>Analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall'esperienza</p> <p>Essere consapevole delle potenzialità delle tecnologie rispetto al contesto culturale e sociale i cui vengono applicate</p>	<p>Utilizzare classificazioni, generalizzazioni e/o schemi logici per riconoscere il modello di riferimento.</p> <p>Riconoscere e definire i principali aspetti di un ecosistema.</p> <p>Essere consapevoli del ruolo che i processi tecnologici giocano nella modifica dell'ambiente che ci circonda considerato come sistema.</p> <p>Analizzare in maniera sistemica un determinato ambiente al fine di valutarne i rischi per i suoi fruitori.</p> <p>Analizzare un oggetto o un sistema artificiale in termini di funzioni o di architettura.</p> <p>Interpretare un fenomeno naturale o un sistema artificiale dal punto di vista energetico distinguendo le varie trasformazioni di energia in rapporto alle leggi che le governano.</p> <p>Avere la consapevolezza dei possibili impatti sull'ambiente naturale dei modi di produzione e di utilizzazione dell'energia nell'ambito quotidiano.</p> <p>Riconoscere il ruolo della tecnologia nella vita quotidiana e nell'economia della società.</p>	<p>Schemi, tabelle e grafici.</p> <p>Principali Software dedicati.</p> <p>Semplici schemi per presentare correlazioni tra le variabili di un fenomeno appartenente all'ambito scientifico caratteristico del percorso formativo.</p> <p>Concetto di ecosistema.</p> <p>Impatto ambientale limiti di tolleranza.</p> <p>Concetto di sviluppo sostenibile.</p> <p>Schemi a blocchi</p> <p>Concetto di input-output di un sistema artificiale.</p> <p>Diagrammi e schemi logici applicati ai fenomeni osservati.</p> <p>Concetto di calore e di temperatura</p> <p>Limiti di sostenibilità delle variabili di un ecosistema</p> <p>Strutture concettuali di base del sapere tecnologico</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico</p>	<p>Saper cogliere le interazioni tra esigenze di vita e processi tecnologici.</p> <p>Adottare semplici progetti per la risoluzione di problemi pratici.</p> <p>Saper spiegare il principio di funzionamento e la struttura dei principali dispositivi fisici e software</p> <p>Utilizzare le funzioni di base dei software più comuni per produrre testi e comunicazioni multimediali, calcolare e rappresentare dati, disegnare, catalogare informazioni, cercare informazioni e comunicare in rete.</p> <p>Riconoscere e apprezzare le opere d'arte.</p> <p>Conoscere e rispettare i beni culturali e ambientali a partire dal proprio territorio.</p>	<p>Fasi di un processo tecnologico (sequenza delle operazioni: dall'“idea” al “prodotto”)</p> <p>Il metodo della progettazione.</p> <p>Architettura del computer</p> <p>Struttura di Internet</p> <p>Struttura generale e operazioni comuni ai diversi pacchetti applicativi (Tipologia di menù, operazioni di edizione, creazione e conservazione di documenti ecc.)</p> <p>Operazioni specifiche di base di alcuni dei programmi applicativi più comuni</p> <p>Elementi fondamentali per la lettura/ascolto di un'opera d'arte (pittura, architettura, plastica, fotografia, film, musica, ecc.).</p> <p>Principali forme di espressione artistica.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

In continuità e in aggiunta con il Decreto e le Linee guida citate e con lo scopo di voler fornire agli studenti le competenze necessarie per relazionarsi in modo corretto con il contesto territoriale e/o per proseguire il loro percorso di studio, il Dipartimento ha elaborato una rubrica di valutazione in cui ha individuato e fissato le competenze da raggiungere alla conclusione del corso di studio, e per ognuna di esse ha specificato uno o più indicatori e quattro livelli possibili (iniziale, base, intermedio, avanzato).

Si riporta di seguito la tabella di riferimento.

Competenza	Criteri/Indicatori	Livello 0 <i>INIZIALE</i>	Livello 1 <i>BASE</i>	Livello 2 <i>INTERMEDIO</i>	Livello 3 <i>AVANZATO</i>
Utilizzare le tecniche e le procedure delle proiezioni ortogonali, assonometriche, prospettiche e individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi grafici.	Correttezza e completezza della prova grafica	<p>Conosce in modo parziale le procedure necessarie per portare a termine l'esercitazione.</p> <p>Tende ad apprendere in modo settoriale.</p>	Conosce ed esegue in modo preciso la maggior parte delle procedure necessarie per portare a termine l'esercitazione grafica.	<p>Conosce ed esegue in modo preciso e completo le procedure necessarie per portare a termine l'esercitazione grafica</p> <p>Con la guida dell'insegnante sa applicare le procedure in contesti nuovi e prevedibili.</p>	Sa applicare con sicurezza le procedure in contesti nuovi e prevedibili.
	Esposizione e rappresentazione grafica	Esprime in maniera poco chiara il lavoro proposto.	Esprime in maniera approssimata il lavoro proposto.	Sa esprimere in maniera chiara ed efficace il lavoro proposto.	Sa esprimere in maniera efficace e di qualità il lavoro proposto.
	Gestione ed autonomia nella risoluzione di problemi	Comprende solo con l'aiuto dell'insegnante quanto richiesto dall'attività.	Comprende quanto richiesto dall'attività.	Si sofferma su quanto proposto e fa un piano d'azione.	Sa prendere iniziative per migliorare il lavoro.

<p>Padronanza delle conoscenze scientifiche -tecnologiche che gli consentono di analizzare dati e fatti della realtà e di verificare l'attendibilità delle analisi quantitative e statistiche proposte da altri.</p> <p>Possesso del pensiero logico - scientifico che gli consente di affrontare problemi e situazioni sulla base di elementi certi, e di avere consapevolezza dei limiti delle affermazioni che riguardano questioni complesse che non si prestano a spiegazioni univoche.</p>	<p>Analisi dei dati.</p> <p>Risoluzione di situazioni problematiche.</p> <p>Analisi critica dei risultati.</p>	<p>L'alunno analizza dati e fatti se guidato e in situazioni note.</p> <p>Affronta e risolve semplici problemi in contesti conosciuti e ne analizza i risultati se guidato.</p>	<p>L'alunno analizza dati e fatti della realtà in situazioni note, verificandone l'attendibilità se guidato.</p> <p>Affronta e risolve situazioni problematiche semplici, con conoscenze e abilità fondamentali, sulla base di elementi certi, e ne analizza i risultati se parzialmente guidato</p>	<p>L'alunno analizza dati e fatti della realtà in situazioni nuove, verificandone parzialmente l'attendibilità in contesti strutturati.</p> <p>Affronta e risolve situazioni problematiche nuove sulla base di elementi certi, analizzandone i risultati.</p>	<p>L'alunno analizza con padronanza dati e fatti complessi della realtà, verificandone l'attendibilità in contesti strutturati.</p> <p>Affronta e risolve con consapevolezza situazioni problematiche anche complesse sulla base di elementi certi, analizzando criticamente i risultati.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Competenza	Criteri/Indicatori	Livello 0 INIZIALE	Livello 1 BASE	Livello 2 INTERMEDIO	Livello 3 AVANZATO
Leggere, comprendere e interpretare le opere architettoniche ed artistiche ed essere consapevoli del valore della tradizione artistica e del patrimonio architettonico e del ruolo che tale patrimonio ha avuto nello sviluppo della storia e della cultura.	Conoscenza delle opere d'arte, dei monumenti e dei periodi storici	Solo se guidato osserva e descrive alcuni aspetti fondamentali delle opere d'arte.	Conosce le principali opere d'arte, dei monumenti e dei periodi storici.	Possiede una conoscenza delle principali opere d'arte, dei monumenti e dei periodi storici.	Possiede una conoscenza approfondita delle opere d'arte, dei monumenti e dei periodi storici.
	Osservazione e lettura critica delle opere d'arte più significative della produzione artistica dei principali periodi storici.	Osserva e descrive solo alcuni elementi dell'opera d'arte.	Legge e descrive un'opera d'arte individuando solo alcuni elementi formali delle strutture compositive dell'opera.	Legge, osserva e descrive un'opera d'arte, collocandola nel contesto storico e culturale a cui appartiene.	Legge, osserva e commenta criticamente un'opera d'arte, sapendola collocare nel contesto storico e culturale a cui appartiene.
	Esposizione orale e lessico specifico.	Espone con un lessico semplice ma non sempre corretto l'analisi stilistica di un'opera d'arte.	Espone con un lessico semplice l'analisi stilistica di un'opera d'arte.	Espone con un lessico abbastanza corretto ed appropriato l'analisi stilistica di un'opera d'arte.	Espone con un lessico corretto ed appropriato l'analisi stilistica di un'opera d'arte.

3. PROGRAMMAZIONI

Le programmazioni sono compilate dal Dipartimento secondo le indicazioni delle Linee Guida pubblicate dal MIUR.

Le programmazioni comuni sono quindi raggruppate secondo i seguenti periodi:

- Primo biennio
- Secondo biennio
- Quinto anno.

Ogni docente redige le proprie programmazioni seguendo le quelle di Dipartimento ma, dopo analisi e valutazione delle necessità delle varie classi, può rimodulare autonomamente la programmazione.

In particolare decide:

- in quale periodo e in quale ordine svolgere i contenuti indicati per ogni biennio, salva indicazione specifica del MIUR
- quali modifiche apportare, scegliendo eventuali argomenti da potenziare o da tralasciare, aumentando o riducendo i tempi di trattazione di alcuni argomenti, sempre in accordo con le indicazioni del MIUR
- quali tipologia numero di verifiche da somministrare (anche in accordo con il consiglio di classe)
- se proporre approfondimenti su argomenti non compresi nelle programmazioni ma di interesse per la classe ed utili per il raggiungimento delle competenze.

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

3.1 Primo biennio ITIS e Liceo Scientifico Scienze APPLICATE

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 1 - Apparato locomotore
COMPETENZE BASE ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici di base relativi al sistema locomotore umano. ● Applicare concetti anatomici e fisiologici alla comprensione del movimento umano. ● Utilizzare il linguaggio scientifico per descrivere processi biologici e biomeccanici nel contesto delle attività motorie.
COMPETENZE PROFESSIONALI	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizzare e valutare la funzionalità del sistema locomotore in relazione alle attività motorie e sportive. ● Progettare programmi di allenamento mirati al miglioramento delle prestazioni fisiche. ● Applicare conoscenze biomeccaniche e fisiologiche nella prevenzione degli infortuni e nella riabilitazione.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza dell'attività fisica per la salute e il benessere nella comunità. ● Sensibilizzare gli individui sull'importanza di stili di vita attivi e sani. ● Collaborare con altri professionisti per promuovere la consapevolezza dell'importanza della salute fisica.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizzare il movimento umano attraverso l'osservazione e l'uso di strumenti di valutazione. ● Applicare correttamente tecniche di valutazione delle prestazioni fisiche. ● Comunicare in modo efficace le informazioni relative alla salute fisica e all'attività motoria.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere l'anatomia e la fisiologia del sistema muscoloscheletrico. ● Conoscere le principali nozioni di biomeccanica applicate all'attività fisica.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Avere familiarità con le teorie dell'allenamento fisico e della riabilitazione.
PERIODO	1° Periodo
DURATA (in ore)	8 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e laboratoriali per l'apprendimento degli studenti. ● Incorporare le moderne tecnologie nell'insegnamento, ad esempio, l'uso di software di analisi del movimento. ● Promuovere l'apprendimento attivo attraverso esercizi pratici, studi di caso e discussioni in classe.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare e condurre test di valutazione delle capacità fisiche legate al sistema locomotore, inclusi test di resistenza, forza, flessibilità e coordinazione. ● Valutare criticamente le prestazioni motorie degli studenti attraverso osservazioni dirette, registrazioni video o strumenti di valutazione specifici. ● Utilizzare metodi di valutazione formativa e sommativa per monitorare il progresso degli studenti nel comprendere e applicare i concetti relativi al sistema locomotore. ● Incorporare approcci diversificati di valutazione, come progetti pratici, relazioni scritte e presentazioni orali, per valutare in modo completo le competenze acquisite dagli studenti.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 2 - Capacità coordinative
COMPETENZE BASE ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici e biomeccanici che sottendono alle capacità coordinative. ● Analizzare la correlazione tra il sistema nervoso e le abilità motorie. ● Utilizzare la tecnologia, quando appropriata, per monitorare e migliorare le capacità coordinative degli individui.
COMPETENZE PROFESSIONALI	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare e implementare programmi di allenamento mirati a sviluppare specifiche

	<p>capacità coordinative.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Valutare in modo professionale le capacità coordinative degli individui attraverso test specifici e valutazioni. ● Consigliare strategie di allenamento personalizzate basate sulle esigenze individuali e sugli obiettivi specifici.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza delle capacità coordinative per uno stile di vita attivo e sano. ● Collaborare con la comunità per implementare programmi che migliorino le abilità motorie e coordinative. ● Sensibilizzare sull'importanza di un'educazione fisica completa nella formazione di cittadini consapevoli.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Dimostrare abilità avanzate nell'analisi delle capacità coordinative attraverso l'osservazione e l'utilizzo di strumenti di valutazione. ● Insegnare e guidare gli altri nell'apprendimento e nello sviluppo delle capacità coordinative. ● Applicare le abilità motorie avanzate in contesti sportivi e ricreativi.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere le diverse componenti delle capacità coordinative, come l'equilibrio, la reazione, la differenziazione, l'orientamento spaziale e la ritmica. ● Conoscere le teorie e i modelli che spiegano lo sviluppo e l'ottimizzazione delle capacità coordinative. ● Familiarità con le nuove ricerche e sviluppi nel campo delle capacità motorie e coordinative.
PERIODO	1° Periodo
DURATA (in ore)	16 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici, giochi e attività motorie per sviluppare le capacità coordinative. ● Integrare esercizi di apprendimento esperienziale per migliorare la consapevolezza corporea e la coordinazione.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Incorporare metodologie attive, come il problem-solving e l'apprendimento cooperativo, per facilitare l'apprendimento delle capacità coordinative.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare e condurre test specifici per valutare le diverse capacità coordinative degli studenti, includendo test di equilibrio, reazione, differenziazione, orientamento spaziale e ritmica. ● Utilizzare metodologie di valutazione pratiche, come osservazioni dirette durante l'esecuzione di attività motorie specifiche. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedono agli studenti di applicare concetti teorici legati alle capacità coordinative. ● Valutare in modo continuo il progresso degli studenti attraverso compiti pratici, simulazioni e partecipazione attiva alle attività di classe. ● Favorire la partecipazione attiva degli studenti attraverso la creazione di situazioni di apprendimento che richiedano l'applicazione pratica delle capacità coordinative acquisite.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 3 - Nuoto e fondamentali di pallanuoto
COMPETENZE BASE ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici e fisiologici del nuoto e della pallanuoto. ● Analizzare l'impatto della resistenza dell'acqua sul corpo umano e come ottimizzare le prestazioni. ● Utilizzare tecnologie specifiche, come cronometri e strumenti di registrazione video, per monitorare e analizzare le performance in acqua.
COMPETENZE PROFESSIONALI	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare e condurre sessioni di allenamento specifiche per il nuoto e la pallanuoto, tenendo conto degli aspetti tecnici e tattici. ● Valutare le capacità degli atleti nel nuoto e nella pallanuoto attraverso test specifici e valutazioni pratiche. ● Applicare strategie di prevenzione degli infortuni e fornire supporto nella gestione fisica degli atleti.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza della partecipazione alle attività sportive acquatiche per la salute fisica e il benessere. ● Favorire la consapevolezza dell'acqua come ambiente di apprendimento e svago. ● Sviluppare il senso di appartenenza a una squadra e rispetto reciproco attraverso la partecipazione agli sport acquatici.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate nel nuoto, inclusi stili di nuoto differenti e tecniche di respirazione. ● Acquisire competenze di base nella pallanuoto, come il passaggio, la tattica di gioco e la coordinazione di squadra. ● Dimostrare competenze di sicurezza e di soccorso in ambiente acquatico.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere le regole e le strategie specifiche del nuoto e della pallanuoto. ● Conoscere la storia e l'evoluzione di entrambi gli sport. ● Essere consapevoli degli aspetti di salute e sicurezza legati alle attività acquatiche.
PERIODO	1° e 2° Periodo
DURATA (in ore)	64 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e interattivi durante le sessioni di nuoto e pallanuoto. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere i principi di base, le regole e le strategie degli sport acquatici. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di partite e analisi video.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Condurre prove pratiche di nuoto e pallanuoto, valutando le abilità tecniche e tattiche degli studenti. ● Utilizzare compiti scritti per valutare la comprensione delle regole, delle strategie e dei principi scientifici legati agli sport acquatici. ● Incorporare progetti pratici, come la progettazione di programmi di allenamento, per valutare le competenze professionali degli studenti.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Valutare la partecipazione attiva e la collaborazione durante le sessioni di nuoto e pallanuoto.
U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 4 - Salute e benessere
COMPETENZE BASE ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	<p>Comprendere i fondamenti scientifici della salute e del benessere, inclusi i principi di anatomia, fisiologia e nutrizione.</p> <p>Analizzare l'interazione tra stili di vita, attività fisica e salute attraverso approcci scientifici.</p> <p>Utilizzare strumenti tecnologici, come app e dispositivi di monitoraggio, per valutare e migliorare il benessere fisico.</p>
COMPETENZE PROFESSIONALI	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare e implementare programmi di promozione della salute adattati alle diverse esigenze degli individui. ● Valutare la condizione fisica e la salute dei partecipanti utilizzando strumenti di misurazione standardizzati. ● Collaborare con professionisti della salute per fornire consigli personalizzati e supporto nella gestione del benessere.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza di uno stile di vita sano e attivo nella comunità. ● Sensibilizzare gli individui sui fattori che influenzano la salute e il benessere. ● Collaborare con le istituzioni locali per implementare programmi di promozione della salute a livello comunitario.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità pratiche nella progettazione e nell'implementazione di programmi di esercizio fisico e di alimentazione equilibrata. ● Dimostrare abilità nell'analisi di dati relativi alla salute e nel fornire consigli personalizzati. ● Sviluppare competenze relazionali per comunicare efficacemente informazioni sulla salute e il benessere.

CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none">● Comprendere i principi di base della nutrizione e dell'attività fisica per il mantenimento della salute.● Conoscere i fattori che influenzano la salute mentale e emotiva.● Essere consapevoli delle pratiche di auto-cura e della gestione dello stress.
PERIODO	1° Periodo
DURATA (in ore)	8 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none">● Utilizzare metodi attivi e partecipativi durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività pratiche sulla promozione della salute.● Incorporare approcci di apprendimento basati sull'esperienza, come visite a strutture sportive o laboratori culinari.● Promuovere la riflessione personale e il monitoraggio continuo del proprio benessere attraverso l'autovalutazione.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none">● Utilizzare test di valutazione della condizione fisica e della salute per valutare il progresso degli studenti.● Valutare la partecipazione attiva e la collaborazione durante le attività pratiche legate alla promozione della salute.● Assegnare progetti o presentazioni su argomenti specifici di salute e benessere per valutare la comprensione teorica.● Incorporare prove scritte o compiti pratici che richiedano l'applicazione delle conoscenze acquisite nell'unità di apprendimento.

3.2 Primo biennio Liceo Scientifico **SPORTIVO**

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 1 - Apparato locomotore
COMPETENZE BASE ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici di base relativi al sistema locomotore umano. ● Applicare concetti anatomici e fisiologici alla comprensione del movimento umano. ● Utilizzare il linguaggio scientifico per descrivere processi biologici e biomeccanici nel contesto delle attività motorie.
COMPETENZE PROFESSIONALI	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizzare e valutare la funzionalità del sistema locomotore in relazione alle attività motorie e sportive. ● Progettare programmi di allenamento mirati al miglioramento delle prestazioni fisiche. ● Applicare conoscenze biomeccaniche e fisiologiche nella prevenzione degli infortuni e nella riabilitazione.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza dell'attività fisica per la salute e il benessere nella comunità. ● Sensibilizzare gli individui sull'importanza di stili di vita attivi e sani. ● Collaborare con altri professionisti per promuovere la consapevolezza dell'importanza della salute fisica.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizzare il movimento umano attraverso l'osservazione e l'uso di strumenti di valutazione. ● Applicare correttamente tecniche di valutazione delle prestazioni fisiche. ● Comunicare in modo efficace le informazioni relative alla salute fisica e all'attività motoria.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere l'anatomia e la fisiologia del sistema muscoloscheletrico. ● Conoscere le principali nozioni di biomeccanica applicate all'attività fisica. ● Avere familiarità con le teorie dell'allenamento fisico e della riabilitazione.
PERIODO	1° Periodo

DURATA (in ore)	8 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e laboratoriali per l'apprendimento degli studenti. ● Incorporare le moderne tecnologie nell'insegnamento, ad esempio, l'uso di software di analisi del movimento. ● Promuovere l'apprendimento attivo attraverso esercizi pratici, studi di caso e discussioni in classe.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare e condurre test di valutazione delle capacità fisiche legate al sistema locomotore, inclusi test di resistenza, forza, flessibilità e coordinazione. ● Valutare criticamente le prestazioni motorie degli studenti attraverso osservazioni dirette, registrazioni video o strumenti di valutazione specifici. ● Utilizzare metodi di valutazione formativa e sommativa per monitorare il progresso degli studenti nel comprendere e applicare i concetti relativi al sistema locomotore. ● Incorporare approcci diversificati di valutazione, come progetti pratici, relazioni scritte e presentazioni orali, per valutare in modo completo le competenze acquisite dagli studenti.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 2 - Capacità coordinative
COMPETENZE BASE ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici e biomeccanici che sottendono alle capacità coordinative. ● Analizzare la correlazione tra il sistema nervoso e le abilità motorie. ● Utilizzare la tecnologia, quando appropriata, per monitorare e migliorare le capacità coordinative degli individui.
COMPETENZE PROFESSIONALI	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare e implementare programmi di allenamento mirati a sviluppare specifiche capacità coordinative. ● Valutare in modo professionale le capacità coordinative degli individui attraverso test specifici e valutazioni.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Consigliare strategie di allenamento personalizzate basate sulle esigenze individuali e sugli obiettivi specifici.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza delle capacità coordinative per uno stile di vita attivo e sano. ● Collaborare con la comunità per implementare programmi che migliorino le abilità motorie e coordinative. ● Sensibilizzare sull'importanza di un'educazione fisica completa nella formazione di cittadini consapevoli.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Dimostrare abilità avanzate nell'analisi delle capacità coordinative attraverso l'osservazione e l'utilizzo di strumenti di valutazione. ● Insegnare e guidare gli altri nell'apprendimento e nello sviluppo delle capacità coordinative. ● Applicare le abilità motorie avanzate in contesti sportivi e ricreativi.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere le diverse componenti delle capacità coordinative, come l'equilibrio, la reazione, la differenziazione, l'orientamento spaziale e la ritmica. ● Conoscere le teorie e i modelli che spiegano lo sviluppo e l'ottimizzazione delle capacità coordinative. ● Familiarità con le nuove ricerche e sviluppi nel campo delle capacità motorie e coordinative.
PERIODO	1° Periodo
DURATA (in ore)	16 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici, giochi e attività motorie per sviluppare le capacità coordinative. ● Integrare esercizi di apprendimento esperienziale per migliorare la consapevolezza corporea e la coordinazione. ● Incorporare metodologie attive, come il problem-solving e l'apprendimento cooperativo, per facilitare l'apprendimento delle capacità coordinative.

VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare e condurre test specifici per valutare le diverse capacità coordinative degli studenti, includendo test di equilibrio, reazione, differenziazione, orientamento spaziale e ritmica. ● Utilizzare metodologie di valutazione pratiche, come osservazioni dirette durante l'esecuzione di attività motorie specifiche. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedono agli studenti di applicare concetti teorici legati alle capacità coordinative. ● Valutare in modo continuo il progresso degli studenti attraverso compiti pratici, simulazioni e partecipazione attiva alle attività di classe. ● Favorire la partecipazione attiva degli studenti attraverso la creazione di situazioni di apprendimento che richiedano l'applicazione pratica delle capacità coordinative acquisite.
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 3 - Nuoto e fondamentali di pallanuoto
COMPETENZE BASE ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici e fisiologici del nuoto e della pallanuoto. ● Analizzare l'impatto della resistenza dell'acqua sul corpo umano e come ottimizzare le prestazioni. ● Utilizzare tecnologie specifiche, come cronometri e strumenti di registrazione video, per monitorare e analizzare le performance in acqua.
COMPETENZE PROFESSIONALI	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare e condurre sessioni di allenamento specifiche per il nuoto e la pallanuoto, tenendo conto degli aspetti tecnici e tattici. ● Valutare le capacità degli atleti nel nuoto e nella pallanuoto attraverso test specifici e valutazioni pratiche. ● Applicare strategie di prevenzione degli infortuni e fornire supporto nella gestione fisica degli atleti.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza della partecipazione alle attività sportive acquatiche per la salute fisica e il benessere. ● Favorire la consapevolezza dell'acqua come ambiente di apprendimento e svago.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare il senso di appartenenza a una squadra e rispetto reciproco attraverso la partecipazione agli sport acquatici.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate nel nuoto, inclusi stili di nuoto differenti e tecniche di respirazione. ● Acquisire competenze di base nella pallanuoto, come il passaggio, la tattica di gioco e la coordinazione di squadra. ● Dimostrare competenze di sicurezza e di soccorso in ambiente acquatico.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere le regole e le strategie specifiche del nuoto e della pallanuoto. ● Conoscere la storia e l'evoluzione di entrambi gli sport. ● Essere consapevoli degli aspetti di salute e sicurezza legati alle attività acquatiche.
PERIODO	1° e 2° Periodo
DURATA (in ore)	64 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e interattivi durante le sessioni di nuoto e pallanuoto. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere i principi di base, le regole e le strategie degli sport acquatici. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di partite e analisi video.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Condurre prove pratiche di nuoto e pallanuoto, valutando le abilità tecniche e tattiche degli studenti. ● Utilizzare compiti scritti per valutare la comprensione delle regole, delle strategie e dei principi scientifici legati agli sport acquatici. ● Incorporare progetti pratici, come la progettazione di programmi di allenamento, per valutare le competenze professionali degli studenti. ● Valutare la partecipazione attiva e la collaborazione durante le sessioni di nuoto e pallanuoto.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 4 - Salute e benessere
COMPETENZE BASE ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	<p>Comprendere i fondamenti scientifici della salute e del benessere, inclusi i principi di anatomia, fisiologia e nutrizione.</p> <p>Analizzare l'interazione tra stili di vita, attività fisica e salute attraverso approcci scientifici.</p> <p>Utilizzare strumenti tecnologici, come app e dispositivi di monitoraggio, per valutare e migliorare il benessere fisico.</p>
COMPETENZE PROFESSIONALI	<ul style="list-style-type: none"> ● Progettare e implementare programmi di promozione della salute adattati alle diverse esigenze degli individui. ● Valutare la condizione fisica e la salute dei partecipanti utilizzando strumenti di misurazione standardizzati. ● Collaborare con professionisti della salute per fornire consigli personalizzati e supporto nella gestione del benessere.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza di uno stile di vita sano e attivo nella comunità. ● Sensibilizzare gli individui sui fattori che influenzano la salute e il benessere. ● Collaborare con le istituzioni locali per implementare programmi di promozione della salute a livello comunitario.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità pratiche nella progettazione e nell'implementazione di programmi di esercizio fisico e di alimentazione equilibrata. ● Dimostrare abilità nell'analisi di dati relativi alla salute e nel fornire consigli personalizzati. ● Sviluppare competenze relazionali per comunicare efficacemente informazioni sulla salute e il benessere.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi di base della nutrizione e dell'attività fisica per il mantenimento della salute. ● Conoscere i fattori che influenzano la salute mentale e emotiva.

	<ul style="list-style-type: none">● Essere consapevoli delle pratiche di auto-cura e della gestione dello stress.
PERIODO	1° Periodo
DURATA (in ore)	8 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none">● Utilizzare metodi attivi e partecipativi durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività pratiche sulla promozione della salute.● Incorporare approcci di apprendimento basati sull'esperienza, come visite a strutture sportive o laboratori culinari.● Promuovere la riflessione personale e il monitoraggio continuo del proprio benessere attraverso l'autovalutazione.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none">● Utilizzare test di valutazione della condizione fisica e della salute per valutare il progresso degli studenti.● Valutare la partecipazione attiva e la collaborazione durante le attività pratiche legate alla promozione della salute.● Assegnare progetti o presentazioni su argomenti specifici di salute e benessere per valutare la comprensione teorica.● Incorporare prove scritte o compiti pratici che richiedano l'applicazione delle conoscenze acquisite nell'unità di apprendimento.

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

3.3 Secondo biennio ITIS e Liceo Scientifico Scienze APPLICATE

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 1 - Capacità condizionali
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici delle capacità condizionali, come la forza, la resistenza, la velocità e la flessibilità. ● Analizzare l'interazione tra il sistema muscoloscheletrico e cardiorespiratorio nell'ottimizzazione delle capacità condizionali. ● Utilizzare strumenti tecnologici, come dispositivi di monitoraggio delle prestazioni e software di analisi del movimento, per valutare e migliorare le performance.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza dell'attività fisica e dell'allenamento per la salute e il benessere nella comunità. ● Sensibilizzare gli individui sull'importanza delle capacità condizionali nel migliorare le prestazioni fisiche e prevenire le malattie legate all'inattività. ● Collaborare con le istituzioni locali per implementare programmi di promozione dell'attività fisica a livello comunitario.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate nella progettazione e nell'implementazione di programmi di allenamento mirati alle capacità condizionali. ● Dimostrare abilità nell'utilizzo di strumenti di valutazione e nella correzione tecnica durante gli esercizi di allenamento. ● Applicare abilità di adattamento delle sessioni di allenamento in base alle esigenze individuali degli atleti.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i fattori fisiologici che influenzano lo sviluppo delle capacità condizionali.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Avere una conoscenza approfondita delle metodologie di allenamento per la forza, la resistenza, la velocità e la flessibilità. ● Essere consapevoli delle diverse strategie di allenamento per ottimizzare le capacità condizionali in vari contesti sportivi.
PERIODO	1° Periodo
DURATA (in ore)	12 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e basati sull'esperienza durante le sessioni di allenamento per coinvolgere gli studenti in attività mirate alle capacità condizionali. ● Incorporare approcci di apprendimento basati sull'esperienza, come sessioni pratiche in laboratorio e simulazioni di esercizi. ● Promuovere la riflessione personale e l'autovalutazione nell'ottimizzazione delle capacità condizionali.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare le capacità condizionali degli studenti. ● Assegnare compiti pratici, come la progettazione di programmi di allenamento, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite. ● Valutare la partecipazione attiva e la performance degli studenti durante le sessioni di allenamento. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la comprensione teorica delle capacità condizionali.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 2 - Apparato cardiovascolare
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici dell'apparato cardiovascolare, inclusi i meccanismi di pompa del cuore e la circolazione del sangue. ● Analizzare l'interazione tra l'apparato cardiovascolare e altri sistemi del corpo umano. ● Utilizzare tecnologie, come dispositivi di monitoraggio della frequenza cardiaca e software di analisi dei dati, per valutare e ottimizzare le performance cardiovascolari.
COMPETENZE CHIAVE DI	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere la consapevolezza sull'importanza della salute cardiovascolare per il

CITTADINANZA	<p>benessere generale.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Favorire la partecipazione attiva alla promozione della salute cardiovascolare nella comunità. ● Sensibilizzare sugli stili di vita sani e sull'importanza dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate nella progettazione e nell'esecuzione di programmi di allenamento cardiovascolare. ● Dimostrare abilità nell'utilizzo di strumenti di valutazione e nel monitoraggio della frequenza cardiaca durante l'attività fisica. ● Applicare abilità di analisi delle risposte cardiovascolari durante l'allenamento e il recupero.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere l'anatomia e la fisiologia del cuore e dei vasi sanguigni. ● Avere una conoscenza approfondita dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e delle strategie preventive. ● Essere consapevoli delle diverse forme di esercizio cardiovascolare e dei relativi benefici.
PERIODO	1° e 2° Periodo
DURATA (in ore)	12 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e basati sull'esperienza durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività cardiovascolari. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere i principi dell'esercizio cardiovascolare, la prescrizione dell'allenamento e le risposte fisiologiche. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di allenamenti cardiovascolari e discussione di casi di studio.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare la condizione cardiovascolare degli studenti. ● Assegnare compiti pratici, come la progettazione di programmi di allenamento cardiovascolare, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Valutare la partecipazione attiva e la performance durante le sessioni di allenamento cardiovascolare. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la comprensione teorica dell'apparato cardiovascolare e delle pratiche di allenamento correlato.
U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 3 - Nuoto e fondamentali di pallanuoto
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici e fisiologici del nuoto e della pallanuoto. ● Analizzare l'impatto della resistenza dell'acqua sul corpo umano e come ottimizzare le prestazioni. ● Utilizzare tecnologie specifiche, come cronometri e strumenti di registrazione video, per monitorare e analizzare le performance in acqua.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza della partecipazione alle attività sportive acquatiche per la salute fisica e il benessere. ● Favorire la consapevolezza dell'acqua come ambiente di apprendimento e svago. ● Sviluppare il senso di appartenenza a una squadra e rispetto reciproco attraverso la partecipazione agli sport acquatici.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate nel nuoto, inclusi stili di nuoto differenti e tecniche di respirazione. ● Acquisire competenze di base nella pallanuoto, come il passaggio, la tattica di gioco e la coordinazione di squadra. ● Dimostrare competenze di sicurezza e di soccorso in ambiente acquatico.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere le regole e le strategie specifiche del nuoto e della pallanuoto. ● Conoscere la storia e l'evoluzione di entrambi gli sport. ● Essere consapevoli degli aspetti di salute e sicurezza legati alle attività acquatiche.
PERIODO	1° e 2° Periodo
DURATA (in ore)	64 ore

METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e interattivi durante le sessioni di nuoto e pallanuoto. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere i principi di base, le regole e le strategie degli sport acquatici. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di partite e analisi video.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Condurre prove pratiche di nuoto e pallanuoto, valutando le abilità tecniche e tattiche degli studenti. ● Utilizzare compiti scritti per valutare la comprensione delle regole, delle strategie e dei principi scientifici legati agli sport acquatici. ● Incorporare progetti pratici, come la progettazione di programmi di allenamento, per valutare le competenze professionali degli studenti. ● Valutare la partecipazione attiva e la collaborazione durante le sessioni di nuoto e pallanuoto.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 4 - Sport di squadra
COMPETENZE	<p>Comprendere i principi scientifici e biomeccanici applicati agli sport di squadra. Analizzare le implicazioni fisiologiche dell'allenamento e della partecipazione agli sport di squadra. Utilizzare tecnologie sportive, come dispositivi di monitoraggio delle prestazioni, per valutare e ottimizzare le performance.</p>
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere valori di fair play, rispetto e cooperazione all'interno della squadra e tra le squadre avversarie. ● Favorire la partecipazione attiva agli sport di squadra per sviluppare le competenze sociali e relazionali. ● Sensibilizzare sulla dimensione comunitaria degli sport di squadra e il loro impatto positivo sulla coesione sociale.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate legate agli sport di squadra, come il passaggio, la ricezione, la marcatura e la strategia di gioco.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Dimostrare abilità nella leadership, nella comunicazione efficace e nel lavoro di squadra. ● Applicare abilità di analisi tattica durante le competizioni.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere le regole e le strategie specifiche degli sport di squadra trattati nell'unità di apprendimento. ● Avere una conoscenza approfondita delle caratteristiche fisiche e tattiche richieste da ciascuno sport di squadra. ● Essere consapevoli degli aspetti di salute e sicurezza relativi alla pratica degli sport di squadra.
PERIODO	1° e 2° Periodo
DURATA (in ore)	24 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e situazionali per sviluppare le abilità tecniche e tattiche degli studenti. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere le strategie di gioco, le tattiche di squadra e le regole specifiche. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di partite e analisi video.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Valutare le competenze tecniche e tattiche attraverso prove pratiche e simulazioni di partite. ● Utilizzare test specifici per valutare la condizione fisica e le prestazioni degli studenti durante la pratica degli sport di squadra. ● Assegnare compiti scritti o presentazioni per valutare la comprensione delle strategie e delle regole degli sport di squadra. ● Valutare la partecipazione attiva e il comportamento sportivo durante le competizioni e gli allenamenti.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 5 - Alimentazione
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici dell'alimentazione, inclusi i nutrienti, il metabolismo e le relazioni tra dieta e salute. ● Analizzare l'impatto della nutrizione sulla performance fisica e mentale. ● Utilizzare strumenti tecnologici, come app per monitorare l'alimentazione e software di analisi nutrizionale, per valutare e ottimizzare le scelte alimentari.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere la consapevolezza sull'importanza di una dieta equilibrata per la salute individuale e collettiva. ● Favorire la comprensione dei principi di sostenibilità e impatto ambientale legati alle scelte alimentari. ● Sensibilizzare sulle implicazioni sociali e culturali delle abitudini alimentari.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità pratiche nella pianificazione di pasti bilanciati, considerando le esigenze nutrizionali specifiche. ● Dimostrare abilità nell'utilizzo di strumenti di valutazione dello stato nutrizionale e di misurazione delle porzioni. ● Applicare abilità comunicative nella consulenza nutrizionale, guidando e motivando gli individui a fare scelte alimentari consapevoli.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere la funzione dei macro e micronutrienti e le loro fonti alimentari. ● Avere una conoscenza approfondita delle linee guida dietetiche per gruppi specifici (ad esempio, atleti, adolescenti, anziani). ● Essere consapevoli delle problematiche legate a disturbi alimentari e allergie.
PERIODO	2° Periodo
DURATA (in ore)	8 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e interattivi durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività legate alla preparazione di pasti sani. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere le basi scientifiche dell'alimentazione, le linee

	<p>guida dietetiche e le questioni etiche legate all'industria alimentare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esperienze pratiche, come visite a mercati locali o laboratori culinari.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare la comprensione delle conoscenze nutrizionali e delle linee guida dietetiche. ● Assegnare compiti pratici, come la progettazione di piani alimentari o la valutazione di diete esistenti, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite. ● Valutare la partecipazione attiva e la collaborazione durante attività pratiche legate all'alimentazione. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la riflessione teorica sulle implicazioni dell'alimentazione sulla salute e il benessere.

3.4 Secondo biennio Liceo Scientifico SPORTIVO

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 1 - Capacità condizionali
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici delle capacità condizionali, come la forza, la resistenza, la velocità e la flessibilità. ● Analizzare l'interazione tra il sistema muscoloscheletrico e cardiorespiratorio nell'ottimizzazione delle capacità condizionali. ● Utilizzare strumenti tecnologici, come dispositivi di monitoraggio delle prestazioni e software di analisi del movimento, per valutare e migliorare le performance.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza dell'attività fisica e dell'allenamento per la salute e il benessere nella comunità. ● Sensibilizzare gli individui sull'importanza delle capacità condizionali nel migliorare le prestazioni fisiche e prevenire le malattie legate all'inattività.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Collaborare con le istituzioni locali per implementare programmi di promozione dell'attività fisica a livello comunitario.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate nella progettazione e nell'implementazione di programmi di allenamento mirati alle capacità condizionali. ● Dimostrare abilità nell'utilizzo di strumenti di valutazione e nella correzione tecnica durante gli esercizi di allenamento. ● Applicare abilità di adattamento delle sessioni di allenamento in base alle esigenze individuali degli atleti.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i fattori fisiologici che influenzano lo sviluppo delle capacità condizionali. ● Avere una conoscenza approfondita delle metodologie di allenamento per la forza, la resistenza, la velocità e la flessibilità. ● Essere consapevoli delle diverse strategie di allenamento per ottimizzare le capacità condizionali in vari contesti sportivi.
PERIODO	1° Periodo
DURATA (in ore)	12 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e basati sull'esperienza durante le sessioni di allenamento per coinvolgere gli studenti in attività mirate alle capacità condizionali. ● Incorporare approcci di apprendimento basati sull'esperienza, come sessioni pratiche in laboratorio e simulazioni di esercizi. ● Promuovere la riflessione personale e l'autovalutazione nell'ottimizzazione delle capacità condizionali.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare le capacità condizionali degli studenti. ● Assegnare compiti pratici, come la progettazione di programmi di allenamento, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Valutare la partecipazione attiva e la performance degli studenti durante le sessioni di allenamento. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la comprensione teorica delle capacità condizionali.
U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 2 - Apparato cardiovascolare
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici dell'apparato cardiovascolare, inclusi i meccanismi di pompa del cuore e la circolazione del sangue. ● Analizzare l'interazione tra l'apparato cardiovascolare e altri sistemi del corpo umano. ● Utilizzare tecnologie, come dispositivi di monitoraggio della frequenza cardiaca e software di analisi dei dati, per valutare e ottimizzare le performance cardiovascolari.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere la consapevolezza sull'importanza della salute cardiovascolare per il benessere generale. ● Favorire la partecipazione attiva alla promozione della salute cardiovascolare nella comunità. ● Sensibilizzare sugli stili di vita sani e sull'importanza dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate nella progettazione e nell'esecuzione di programmi di allenamento cardiovascolare. ● Dimostrare abilità nell'utilizzo di strumenti di valutazione e nel monitoraggio della frequenza cardiaca durante l'attività fisica. ● Applicare abilità di analisi delle risposte cardiovascolari durante l'allenamento e il recupero.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere l'anatomia e la fisiologia del cuore e dei vasi sanguigni. ● Avere una conoscenza approfondita dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e delle strategie preventive. ● Essere consapevoli delle diverse forme di esercizio cardiovascolare e dei relativi benefici.

PERIODO	1° e 2° Periodo
DURATA (in ore)	12 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e basati sull'esperienza durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività cardiovascolari. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere i principi dell'esercizio cardiovascolare, la prescrizione dell'allenamento e le risposte fisiologiche. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di allenamenti cardiovascolari e discussione di casi di studio.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare la condizione cardiovascolare degli studenti. ● Assegnare compiti pratici, come la progettazione di programmi di allenamento cardiovascolare, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite. ● Valutare la partecipazione attiva e la performance durante le sessioni di allenamento cardiovascolare. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la comprensione teorica dell'apparato cardiovascolare e delle pratiche di allenamento correlato.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 3 - Nuoto e fondamenti di pallanuoto
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici e fisiologici del nuoto e della pallanuoto. ● Analizzare l'impatto della resistenza dell'acqua sul corpo umano e come ottimizzare le prestazioni. ● Utilizzare tecnologie specifiche, come cronometri e strumenti di registrazione video, per monitorare e analizzare le performance in acqua.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere l'importanza della partecipazione alle attività sportive acquatiche per la salute fisica e il benessere. ● Favorire la consapevolezza dell'acqua come ambiente di apprendimento e svago. ● Sviluppare il senso di appartenenza a una squadra e rispetto reciproco attraverso la partecipazione agli sport acquatici.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate nel nuoto, inclusi stili di nuoto differenti e tecniche di

	<p>respirazione.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Acquisire competenze di base nella pallanuoto, come il passaggio, la tattica di gioco e la coordinazione di squadra. ● Dimostrare competenze di sicurezza e di soccorso in ambiente acquatico.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere le regole e le strategie specifiche del nuoto e della pallanuoto. ● Conoscere la storia e l'evoluzione di entrambi gli sport. ● Essere consapevoli degli aspetti di salute e sicurezza legati alle attività acquatiche.
PERIODO	1° e 2° Periodo
DURATA (in ore)	64 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e interattivi durante le sessioni di nuoto e pallanuoto. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere i principi di base, le regole e le strategie degli sport acquatici. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di partite e analisi video.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Condurre prove pratiche di nuoto e pallanuoto, valutando le abilità tecniche e tattiche degli studenti. ● Utilizzare compiti scritti per valutare la comprensione delle regole, delle strategie e dei principi scientifici legati agli sport acquatici. ● Incorporare progetti pratici, come la progettazione di programmi di allenamento, per valutare le competenze professionali degli studenti. ● Valutare la partecipazione attiva e la collaborazione durante le sessioni di nuoto e pallanuoto.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 4 - Sport di squadra
COMPETENZE	<p>Comprendere i principi scientifici e biomeccanici applicati agli sport di squadra. Analizzare le implicazioni fisiologiche dell'allenamento e della partecipazione agli sport</p>

	<p>di squadra. Utilizzare tecnologie sportive, come dispositivi di monitoraggio delle prestazioni, per valutare e ottimizzare le performance.</p>
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere valori di fair play, rispetto e cooperazione all'interno della squadra e tra le squadre avversarie. ● Favorire la partecipazione attiva agli sport di squadra per sviluppare le competenze sociali e relazionali. ● Sensibilizzare sulla dimensione comunitaria degli sport di squadra e il loro impatto positivo sulla coesione sociale.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate legate agli sport di squadra, come il passaggio, la ricezione, la marcatura e la strategia di gioco. ● Dimostrare abilità nella leadership, nella comunicazione efficace e nel lavoro di squadra. ● Applicare abilità di analisi tattica durante le competizioni.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere le regole e le strategie specifiche degli sport di squadra trattati nell'unità di apprendimento. ● Avere una conoscenza approfondita delle caratteristiche fisiche e tattiche richieste da ciascuno sport di squadra. ● Essere consapevoli degli aspetti di salute e sicurezza relativi alla pratica degli sport di squadra.
PERIODO	1° e 2° Periodo
DURATA (in ore)	24 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e situazionali per sviluppare le abilità tecniche e tattiche degli studenti. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere le strategie di gioco, le tattiche di squadra e le regole specifiche. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di partite e analisi video.

VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Valutare le competenze tecniche e tattiche attraverso prove pratiche e simulazioni di partite. ● Utilizzare test specifici per valutare la condizione fisica e le prestazioni degli studenti durante la pratica degli sport di squadra. ● Assegnare compiti scritti o presentazioni per valutare la comprensione delle strategie e delle regole degli sport di squadra. ● Valutare la partecipazione attiva e il comportamento sportivo durante le competizioni e gli allenamenti.
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 5 - Alimentazione
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici dell'alimentazione, inclusi i nutrienti, il metabolismo e le relazioni tra dieta e salute. ● Analizzare l'impatto della nutrizione sulla performance fisica e mentale. ● Utilizzare strumenti tecnologici, come app per monitorare l'alimentazione e software di analisi nutrizionale, per valutare e ottimizzare le scelte alimentari.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere la consapevolezza sull'importanza di una dieta equilibrata per la salute individuale e collettiva. ● Favorire la comprensione dei principi di sostenibilità e impatto ambientale legati alle scelte alimentari. ● Sensibilizzare sulle implicazioni sociali e culturali delle abitudini alimentari.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità pratiche nella pianificazione di pasti bilanciati, considerando le esigenze nutrizionali specifiche. ● Dimostrare abilità nell'utilizzo di strumenti di valutazione dello stato nutrizionale e di misurazione delle porzioni. ● Applicare abilità comunicative nella consulenza nutrizionale, guidando e motivando gli individui a fare scelte alimentari consapevoli.

CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere la funzione dei macro e micronutrienti e le loro fonti alimentari. ● Avere una conoscenza approfondita delle linee guida dietetiche per gruppi specifici (ad esempio, atleti, adolescenti, anziani). ● Essere consapevoli delle problematiche legate a disturbi alimentari e allergie.
PERIODO	2° Periodo
DURATA (in ore)	8 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e interattivi durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività legate alla preparazione di pasti sani. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere le basi scientifiche dell'alimentazione, le linee guida dietetiche e le questioni etiche legate all'industria alimentare. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esperienze pratiche, come visite a mercati locali o laboratori culinari.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare la comprensione delle conoscenze nutrizionali e delle linee guida dietetiche. ● Assegnare compiti pratici, come la progettazione di piani alimentari o la valutazione di diete esistenti, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite. ● Valutare la partecipazione attiva e la collaborazione durante attività pratiche legate all'alimentazione. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la riflessione teorica sulle implicazioni dell'alimentazione sulla salute e il benessere.

3.5 Quinto Anno ITIS e Liceo Scientifico Scienze **APPLICATE**

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 1 - Tecniche, tattiche e regolamenti sport di squadra
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici e biomeccanici applicati agli sport di squadra.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizzare le implicazioni fisiologiche dell'allenamento e della partecipazione agli sport di squadra. ● Utilizzare strumenti tecnologici, come dispositivi di monitoraggio delle prestazioni, per valutare e ottimizzare le performance tecniche e tattiche.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere valori di fair play, rispetto e collaborazione all'interno delle squadre e tra le squadre avversarie. ● Favorire la partecipazione attiva agli sport di squadra per sviluppare le competenze sociali e relazionali. ● Sensibilizzare sull'importanza del rispetto delle regole e delle decisioni degli arbitri nelle competizioni sportive.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate nelle tecniche specifiche degli sport di squadra, come il passaggio, la ricezione, la marcatura, e nelle tattiche di gioco. ● Dimostrare abilità nella leadership, nella comunicazione efficace e nell'analisi tattica. ● Applicare abilità di adattamento alle diverse situazioni di gioco e alle esigenze della squadra.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere le regole e le strategie specifiche degli sport di squadra trattati nell'unità di apprendimento. ● Avere una conoscenza approfondita delle caratteristiche tecniche e tattiche richieste da ciascuno sport di squadra. ● Essere consapevoli delle strategie di allenamento e preparazione fisica legate agli sport di squadra.
PERIODO	2° Periodo
DURATA (in ore)	24 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e basati sull'esperienza durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività specifiche degli sport di squadra. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere le strategie di gioco, le tattiche di squadra e le

	<p>regole specifiche.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di partite e analisi video.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare le abilità tecniche e tattiche degli studenti. ● Assegnare compiti pratici, come la progettazione di strategie di gioco o l'analisi di situazioni di gioco, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite. ● Valutare la partecipazione attiva e il comportamento sportivo durante le competizioni e gli allenamenti. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la comprensione teorica delle tecniche, tattiche e regolamenti degli sport di squadra.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 2 - Postura e biomeccanica
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici della biomeccanica e il loro ruolo nella valutazione della postura. ● Analizzare l'interazione tra struttura corporea, muscoli e ossa, e i fattori che influenzano la postura. ● Utilizzare strumenti tecnologici, come dispositivi di analisi del movimento, per valutare e correggere problemi posturali.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere la consapevolezza sull'importanza della postura per il benessere fisico e la prevenzione di disturbi muscoloscheletrici. ● Sensibilizzare sugli stili di vita che favoriscono una buona postura e prevenzione di eventuali problemi correlati. ● Favorire la comprensione del ruolo della postura nella comunicazione non verbale e nella percezione sociale.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità pratiche nella valutazione della postura attraverso esami visivi e strumentali.

	<ul style="list-style-type: none">● Dimostrare abilità nell'utilizzo di strumenti di misurazione e valutazione per analizzare la postura.● Applicare abilità pratiche nella correzione e nel miglioramento della postura attraverso esercizi specifici.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none">● Comprendere l'anatomia e la fisiologia legate alla postura e alla biomeccanica.● Avere una conoscenza approfondita delle principali patologie correlate a problemi posturali.● Essere consapevoli delle strategie di intervento e correzione per migliorare la postura.
PERIODO	2° Periodo
DURATA (in ore)	12 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none">● Utilizzare approcci pratici e basati sull'esperienza durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività legate alla valutazione e al miglioramento della postura.● Incorporare sessioni teoriche per discutere i principi della biomeccanica, la valutazione posturale e le strategie di intervento.● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, analisi di casi studio e simulazioni.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none">● Utilizzare test specifici per valutare la comprensione delle conoscenze teoriche legate alla postura e alla biomeccanica.● Assegnare compiti pratici, come la valutazione della postura e la progettazione di programmi di intervento, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite.● Valutare la partecipazione attiva e il coinvolgimento durante le attività pratiche e le discussioni in classe.● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la riflessione teorica sulle implicazioni della postura per la salute e il benessere.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 3 - Parametri dell'attività fisica
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici e tecnologici che governano l'attività fisica, tra cui i parametri fisiologici e biomeccanici. ● Analizzare i fattori che influenzano le risposte fisiologiche e biomeccaniche durante l'attività fisica. ● Utilizzare strumenti tecnologici, come dispositivi di monitoraggio delle prestazioni e software di analisi, per raccogliere e interpretare dati relativi all'attività fisica.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica per la salute e il benessere individuale e collettivo. ● Sensibilizzare sulle pratiche di attività fisica sicure e sostenibili, incoraggiando uno stile di vita attivo. ● Favorire la partecipazione attiva alla promozione della cultura dell'attività fisica nella comunità.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità nella valutazione dei parametri fisiologici durante e dopo l'attività fisica, come la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e la capacità aerobica. ● Dimostrare abilità nella prescrizione di esercizi fisici basata su obiettivi specifici e livello di fitness. ● Applicare abilità di analisi dei dati per monitorare l'andamento dell'attività fisica e apportare eventuali modifiche al programma di allenamento.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi fisiologici dell'allenamento e dell'adattamento dell'organismo all'esercizio fisico. ● Avere una conoscenza approfondita dei parametri biomeccanici e fisiologici coinvolti nelle diverse attività fisiche. ● Essere consapevoli dei benefici e delle precauzioni legate all'attività fisica in diverse fasce di età e condizioni di salute.
PERIODO	2° Periodo

DURATA (in ore)	12 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e basati sull'esperienza durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività di misurazione e valutazione dei parametri dell'attività fisica. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere i principi scientifici, le metodologie di valutazione e le applicazioni pratiche nella programmazione dell'allenamento. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, sessioni di laboratorio e simulazioni di casi di studio.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare la comprensione delle conoscenze teoriche legate ai parametri dell'attività fisica. ● Assegnare compiti pratici, come la progettazione di programmi di allenamento basati su parametri specifici, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite. ● Valutare la partecipazione attiva e il coinvolgimento durante le attività di laboratorio e le discussioni in classe. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la riflessione teorica sulle implicazioni dei parametri dell'attività fisica per la salute e il benessere.

3.6 Quinto anno Liceo Scientifico SPORTIVO

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 1 - Tecniche, tattiche e regolamenti sport di squadra
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici e biomeccanici applicati agli sport di squadra. ● Analizzare le implicazioni fisiologiche dell'allenamento e della partecipazione agli sport di squadra. ● Utilizzare strumenti tecnologici, come dispositivi di monitoraggio delle prestazioni, per valutare e ottimizzare le performance tecniche e tattiche.
COMPETENZE CHIAVE DI	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere valori di fair play, rispetto e collaborazione all'interno delle squadre e tra le

CITTADINANZA	<p>squadre avversarie.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Favorire la partecipazione attiva agli sport di squadra per sviluppare le competenze sociali e relazionali. ● Sensibilizzare sull'importanza del rispetto delle regole e delle decisioni degli arbitri nelle competizioni sportive.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità avanzate nelle tecniche specifiche degli sport di squadra, come il passaggio, la ricezione, la marcatura, e nelle tattiche di gioco. ● Dimostrare abilità nella leadership, nella comunicazione efficace e nell'analisi tattica. ● Applicare abilità di adattamento alle diverse situazioni di gioco e alle esigenze della squadra.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere le regole e le strategie specifiche degli sport di squadra trattati nell'unità di apprendimento. ● Avere una conoscenza approfondita delle caratteristiche tecniche e tattiche richieste da ciascuno sport di squadra. ● Essere consapevoli delle strategie di allenamento e preparazione fisica legate agli sport di squadra.
PERIODO	2° Periodo
DURATA (in ore)	24 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e basati sull'esperienza durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività specifiche degli sport di squadra. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere le strategie di gioco, le tattiche di squadra e le regole specifiche. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni di partite e analisi video.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare le abilità tecniche e tattiche degli studenti. ● Assegnare compiti pratici, come la progettazione di strategie di gioco o l'analisi di

	<p>situazioni di gioco, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Valutare la partecipazione attiva e il comportamento sportivo durante le competizioni e gli allenamenti. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la comprensione teorica delle tecniche, tattiche e regolamenti degli sport di squadra.
U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 2 - Postura e biomeccanica
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici della biomeccanica e il loro ruolo nella valutazione della postura. ● Analizzare l'interazione tra struttura corporea, muscoli e ossa, e i fattori che influenzano la postura. ● Utilizzare strumenti tecnologici, come dispositivi di analisi del movimento, per valutare e correggere problemi posturali.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere la consapevolezza sull'importanza della postura per il benessere fisico e la prevenzione di disturbi muscoloscheletrici. ● Sensibilizzare sugli stili di vita che favoriscono una buona postura e prevenzione di eventuali problemi correlati. ● Favorire la comprensione del ruolo della postura nella comunicazione non verbale e nella percezione sociale.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità pratiche nella valutazione della postura attraverso esami visivi e strumentali. ● Dimostrare abilità nell'utilizzo di strumenti di misurazione e valutazione per analizzare la postura. ● Applicare abilità pratiche nella correzione e nel miglioramento della postura attraverso esercizi specifici.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere l'anatomia e la fisiologia legate alla postura e alla biomeccanica.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Avere una conoscenza approfondita delle principali patologie correlate a problemi posturali. ● Essere consapevoli delle strategie di intervento e correzione per migliorare la postura.
PERIODO	2° Periodo
DURATA (in ore)	12 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e basati sull'esperienza durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività legate alla valutazione e al miglioramento della postura. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere i principi della biomeccanica, la valutazione posturale e le strategie di intervento. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, analisi di casi studio e simulazioni.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare la comprensione delle conoscenze teoriche legate alla postura e alla biomeccanica. ● Assegnare compiti pratici, come la valutazione della postura e la progettazione di programmi di intervento, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite. ● Valutare la partecipazione attiva e il coinvolgimento durante le attività pratiche e le discussioni in classe. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la riflessione teorica sulle implicazioni della postura per la salute e il benessere.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	SMS 3 - Parametri dell'attività fisica
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi scientifici e tecnologici che governano l'attività fisica, tra cui i parametri fisiologici e biomeccanici. ● Analizzare i fattori che influenzano le risposte fisiologiche e biomeccaniche durante l'attività fisica. ● Utilizzare strumenti tecnologici, come dispositivi di monitoraggio delle prestazioni e

	software di analisi, per raccogliere e interpretare dati relativi all'attività fisica.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica per la salute e il benessere individuale e collettivo. ● Sensibilizzare sulle pratiche di attività fisica sicure e sostenibili, incoraggiando uno stile di vita attivo. ● Favorire la partecipazione attiva alla promozione della cultura dell'attività fisica nella comunità.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità nella valutazione dei parametri fisiologici durante e dopo l'attività fisica, come la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e la capacità aerobica. ● Dimostrare abilità nella prescrizione di esercizi fisici basata su obiettivi specifici e livello di fitness. ● Applicare abilità di analisi dei dati per monitorare l'andamento dell'attività fisica e apportare eventuali modifiche al programma di allenamento.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere i principi fisiologici dell'allenamento e dell'adattamento dell'organismo all'esercizio fisico. ● Avere una conoscenza approfondita dei parametri biomeccanici e fisiologici coinvolti nelle diverse attività fisiche. ● Essere consapevoli dei benefici e delle precauzioni legate all'attività fisica in diverse fasce di età e condizioni di salute.
PERIODO	2° Periodo
DURATA (in ore)	12 ore
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare approcci pratici e basati sull'esperienza durante le lezioni per coinvolgere gli studenti in attività di misurazione e valutazione dei parametri dell'attività fisica. ● Incorporare sessioni teoriche per discutere i principi scientifici, le metodologie di valutazione e le applicazioni pratiche nella programmazione dell'allenamento. ● Favorire la partecipazione attiva attraverso esercitazioni pratiche, sessioni di laboratorio e

	simulazioni di casi di studio.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare test specifici per valutare la comprensione delle conoscenze teoriche legate ai parametri dell'attività fisica. ● Assegnare compiti pratici, come la progettazione di programmi di allenamento basati su parametri specifici, per valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite. ● Valutare la partecipazione attiva e il coinvolgimento durante le attività di laboratorio e le discussioni in classe. ● Incorporare prove scritte o progetti che richiedano la riflessione teorica sulle implicazioni dei parametri dell'attività fisica per la salute e il benessere.

DISCIPLINA: DISCIPLINE SPORTIVE

3.7 Primo biennio Liceo Scientifico SPORTIVO

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	1 - PALLAVOLO
COMPETENZE	<p>Sviluppare abilità tecniche e tattiche nel gioco della pallavolo. Migliorare la coordinazione motoria e la capacità di reazione. Applicare strategie di gioco individuali e di squadra. Comunicare efficacemente con i compagni di squadra durante il gioco.</p>
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Collaborare con i membri della squadra per raggiungere obiettivi comuni. ● Rispettare le regole e gli avversari durante la competizione.

	<ul style="list-style-type: none">● Dimostrare fair play e sportività in ogni situazione.● Promuovere l'inclusione e il rispetto reciproco tra i partecipanti.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none">● Capacità di ricezione e palleggio.● Precisione nel colpo di attacco e nel servizio.● Abilità difensive e di blocco.● Capacità di leggere il gioco e adattarsi alle situazioni in continuo cambiamento.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none">● Regole del gioco della pallavolo.● Tecnica corretta per eseguire i vari colpi (servizio, palleggio, attacco, difesa).● Principi di strategia e tattica nel gioco della pallavolo.
PERIODO	
DURATA (in ore)	
METODI	<ul style="list-style-type: none">● Dimostrazioni pratiche dei vari colpi e movimenti.● Esercitazioni specifiche per migliorare le abilità tecniche.● Attività di gioco simulato per applicare le strategie apprese.● Utilizzo di video-analisi per valutare le prestazioni individuali e di squadra.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none">● Test pratici per valutare le abilità tecniche e tattiche acquisite.● Compiti scritti per verificare la comprensione delle regole e delle strategie di gioco.● Osservazione diretta durante le sessioni di pratica e di gioco.● Autovalutazione e peer assessment per valutare il proprio progresso e quello dei compagni di squadra.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	2 - FONDAMENTALI DI ATLETICA LEGGERA
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Migliorare le prestazioni atletiche attraverso l'apprendimento delle tecniche di base dell'atletica leggera. ● Sviluppare la coordinazione, la velocità, la forza e la resistenza. ● Applicare strategie di allenamento per migliorare le prestazioni personali. ● Promuovere la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica e della salute.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Collaborare con i compagni di squadra per raggiungere obiettivi comuni. ● Rispettare le regole e gli avversari durante le competizioni. ● Dimostrare fair play e sportività in ogni situazione. ● Promuovere il rispetto reciproco e l'inclusione tra i partecipanti.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Tecnica di corsa (partenza, progressione, arrivo). ● Tecnica di salto in lungo e in alto. ● Tecnica di lancio del peso e del giavellotto. ● Abilità di coordinazione e di movimento.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Regole e normative delle diverse discipline dell'atletica leggera. ● Principi di allenamento per migliorare le prestazioni atletiche. ● Corretta alimentazione e igiene personale per gli atleti. ● Concetti di biomeccanica applicati all'atletica leggera.
PERIODO	
DURATA (in ore)	
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Sessioni pratiche per apprendere e perfezionare le tecniche di corsa, salto e lancio. ● Esercizi specifici per sviluppare la velocità, la forza e la resistenza. ● Utilizzo di strumenti e attrezzature specifiche per l'allenamento atletico. ● Coinvolgimento in competizioni interne ed esterne per mettere in pratica le abilità apprese.

VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Test pratici per valutare le prestazioni atletiche individuali. ● Compiti scritti per verificare la comprensione delle regole e delle strategie di allenamento. ● Osservazione diretta durante le sessioni di allenamento e di competizione. ● Autovalutazione e peer assessment per monitorare il proprio progresso e quello dei compagni di squadra.
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	3 - REGOLAMENTI PRINCIPALI SPORT DI SQUADRA
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere e applicare correttamente le regole principali degli sport di squadra. ● Analizzare situazioni di gioco e prendere decisioni in conformità con i regolamenti. ● Comunicare in modo efficace con i compagni di squadra e gli arbitri durante le partite. ● Rispettare le regole del gioco e gli avversari durante le competizioni.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere il rispetto per le regole e l'equità nello sport. ● Valorizzare il fair play, la sportività e il rispetto reciproco durante le partite. ● Collaborare con i membri della squadra per raggiungere obiettivi comuni. ● Accettare le decisioni degli arbitri e gestire le emozioni in modo appropriato durante il gioco.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacità di interpretare e applicare le regole specifiche di ciascuno sport di squadra. ● Abilità nel riconoscere e risolvere situazioni di gioco ambigue o controverse. ● Abilità di comunicazione verbale e non verbale con i compagni di squadra e gli arbitri. ● Capacità di adattamento alle diverse situazioni di gioco e alle variazioni delle regole.

CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Regole principali degli sport di squadra trattati nell'unità di apprendimento (es. calcio, basket, pallavolo, rugby, ecc.). ● Interpretazione e applicazione delle regole relative a situazioni comuni di gioco e di comportamento dei giocatori. ● Ruolo e autorità degli arbitri e degli ufficiali di gara in ciascuno sport.
PERIODO	
DURATA (in ore)	
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Studio e analisi dei regolamenti ufficiali degli sport di squadra presi in considerazione. ● Attività pratiche di simulazione di situazioni di gioco e di risoluzione dei problemi legati alle regole. ● Utilizzo di risorse multimediali (video, documenti online, ecc.) per illustrare esempi pratici delle regole in azione. ● Discussione guidata e attività di gruppo per promuovere la comprensione e l'applicazione delle regole.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Test scritti per valutare la comprensione delle regole degli sport di squadra. ● Simulazioni di situazioni di gioco per valutare l'applicazione pratica delle regole. ● Osservazione diretta durante le partite e le sessioni di allenamento per valutare il rispetto delle regole e il comportamento sportivo. ● Autovalutazione e peer assessment per valutare il proprio grado di conoscenza e competenza nei regolamenti degli sport di squadra.

3.8 Secondo biennio Liceo Scientifico SPORTIVO

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	1 - BASKET
------------------------------------	------------

COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità tecniche e tattiche nel gioco del basket. ● Migliorare la coordinazione, la velocità e la precisione nei movimenti. ● Applicare strategie di gioco individuali e di squadra. ● Comunicare efficacemente con i compagni di squadra durante il gioco.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Collaborare con i membri della squadra per raggiungere obiettivi comuni. ● Rispettare le regole e gli avversari durante le partite. ● Dimostrare fair play e sportività in ogni situazione. ● Promuovere l'inclusione e il rispetto reciproco tra i giocatori e i partecipanti.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Tecnica di dribbling e controllo della palla. ● Abilità di tiro (tiro libero, tiro in sospensione, tiro da tre punti). ● Capacità di passare (passaggio in campo aperto, passaggio in penetrazione). ● Abilità difensive e di blocco.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Regole del gioco del basket. ● Posizioni e ruoli dei giocatori in campo. ● Strategie offensive e difensive. ● Concetti di movimento senza palla e di lettura del gioco.
PERIODO	
DURATA (in ore)	
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercitazioni pratiche per migliorare le abilità tecniche e tattiche. ● Utilizzo di esercizi individuali e di gruppo per sviluppare le abilità fondamentali. ● Simulazioni di situazioni di gioco per applicare le strategie apprese. ● Utilizzo di video-analisi per valutare le prestazioni individuali e di squadra.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Test pratici per valutare le abilità tecniche e tattiche acquisite. ● Compiti scritti per verificare la comprensione delle regole e delle strategie di gioco.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Osservazione diretta durante le partite e le sessioni di allenamento. ● Autovalutazione e peer assessment per valutare il proprio progresso e quello dei compagni di squadra.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	2 - CALCIO A 5
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità tecniche e tattiche nel gioco del calcio a 5. ● Migliorare la coordinazione, la velocità e l'agilità. ● Applicare strategie di gioco individuali e di squadra. ● Comunicare efficacemente con i compagni di squadra durante il gioco.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Collaborare con i membri della squadra per raggiungere obiettivi comuni. ● Rispettare le regole e gli avversari durante le partite. ● Dimostrare fair play e sportività in ogni situazione. ● Promuovere il rispetto reciproco e l'inclusione tra i giocatori e i partecipanti.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Tecnica di dribbling e controllo della palla. ● Abilità di tiro (tiro in porta, tiro dalla distanza). ● Capacità di passaggio (passaggio corto, lungo, in profondità). ● Abilità difensive e di marcatura.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Regole del gioco del calcio a 5. ● Posizioni e ruoli dei giocatori in campo. ● Strategie offensive e difensive specifiche per il calcio a 5. ● Concetti di movimento senza palla e di coordinamento tattico.
PERIODO	

DURATA (in ore)	
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercitazioni pratiche per migliorare le abilità tecniche e tattiche. ● Utilizzo di esercizi individuali e di gruppo per sviluppare le abilità fondamentali. ● Simulazioni di situazioni di gioco per applicare le strategie apprese. ● Utilizzo di video-analisi per valutare le prestazioni individuali e di squadra.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Test pratici per valutare le abilità tecniche e tattiche acquisite. ● Compiti scritti per verificare la comprensione delle regole e delle strategie di gioco. ● Osservazione diretta durante le partite e le sessioni di allenamento. ● Autovalutazione e peer assessment per valutare il proprio progresso e quello dei compagni di squadra.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	3 - STORIA DELLE OLIMPIADI
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere lo sviluppo storico delle Olimpiadi dall'antichità ai giorni nostri. ● Analizzare il ruolo delle Olimpiadi nell'ambito dello sport, della cultura e della società. ● Valutare l'impatto delle Olimpiadi sulle relazioni internazionali e sulla diplomazia sportiva. ● Relazionare gli eventi delle Olimpiadi con i contesti socio-culturali e politici dei rispettivi periodi storici.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere il rispetto per la diversità culturale e per la tolleranza attraverso lo studio delle Olimpiadi. ● Valorizzare i principi di fair play, di amicizia e di solidarietà olimpica. ● Riflettere sull'importanza dell'impegno individuale e collettivo nello sport e nella vita. ● Sviluppare una consapevolezza critica nei confronti dei fenomeni sociali e culturali collegati alle Olimpiadi.

ABILITA'	<ul style="list-style-type: none">● Capacità di analisi e interpretazione delle fonti storiche relative alle Olimpiadi.● Abilità di ricerca e di raccolta di informazioni attraverso varie fonti (testuali, visive, audiovisive).● Capacità di sintesi e di comunicazione delle conoscenze acquisite.● Abilità nel collegare gli eventi olimpici a contesti storici più ampi.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none">● Origini e sviluppo delle Olimpiadi nell'antica Grecia.● Storia dei Giochi Olimpici moderni, comprese le varie edizioni e i cambiamenti nel corso del tempo.● Ruolo delle Olimpiadi nella storia contemporanea, inclusi eventi significativi e controversie.● Principi e valori olimpici, compresa la Carta Olimpica.
PERIODO	
DURATA (in ore)	
METODI	<ul style="list-style-type: none">● Lezioni frontali per la presentazione dei contenuti storici delle Olimpiadi.● Attività di ricerca individuale e di gruppo su specifici argomenti olimpici.● Discussione e analisi di documenti storici, fotografie, video e altri materiali.● Utilizzo di strumenti digitali e multimedia per approfondire gli argomenti e per la presentazione dei risultati.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none">● Compiti scritti per valutare la comprensione dei concetti e degli eventi storici legati alle Olimpiadi.● Presentazioni orali o progetti multimediali sui vari aspetti delle Olimpiadi.● Partecipazione attiva alle discussioni in classe e al lavoro di gruppo.● Elaborazione di un saggio o di un report sulle implicazioni storiche e culturali delle Olimpiadi.

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	4 - I SALTI IN ATLETICA LEGGERA
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità tecniche e tattiche nei vari salti dell'atletica leggera (salto in lungo, salto in alto, triplo salto). ● Migliorare la coordinazione, la velocità e la potenza muscolare necessarie per eseguire correttamente i salti. ● Applicare strategie di preparazione e di esecuzione per ottenere migliori prestazioni. ● Comunicare efficacemente con gli allenatori e con i compagni di squadra durante l'allenamento e le competizioni.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Rispettare le regole e le normative relative ai salti in atletica leggera. ● Promuovere il fair play e la sportività in ogni situazione. ● Collaborare con i compagni di squadra per raggiungere obiettivi comuni. ● Accettare e gestire le sfide e le difficoltà che possono presentarsi durante l'apprendimento e la pratica dei salti.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Tecnica di avvicinamento e di atterraggio per il salto in lungo. ● Tecnica di affondo e di disimpegno per il salto in alto. ● Abilità di coordinazione per eseguire correttamente il triplo salto. ● Capacità di valutare e correggere gli errori tecnici durante l'esecuzione dei salti.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Regole e normative specifiche per ciascuna disciplina di salto. ● Principi biomeccanici applicati ai salti in atletica leggera. ● Storia e evoluzione delle tecniche di salto nel contesto dell'atletica leggera. ● Concetti di preparazione fisica e di allenamento specifico per i salti.
PERIODO	
DURATA (in ore)	
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Dimostrazioni pratiche delle tecniche di salto da parte degli allenatori o di atleti esperti.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercitazioni specifiche per migliorare la tecnica e le prestazioni nei salti. ● Utilizzo di attrezzature e strumenti didattici per facilitare l'apprendimento delle varie fasi dei salti. ● Feedback immediato e individuale durante le sessioni di allenamento.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Test pratici per valutare le prestazioni individuali nei vari salti. ● Osservazione diretta durante le sessioni di allenamento e le competizioni per valutare l'applicazione delle tecniche apprese. ● Compiti scritti o presentazioni orali per verificare la comprensione delle regole e dei concetti teorici relativi ai salti. ● Autovalutazione e peer assessment per valutare il proprio progresso e per identificare eventuali aree di miglioramento.

3.9 Quinto anno Liceo Scientifico SPORTIVO

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	1 - I LANCI IN ATLETICA LEGGERA
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità tecniche e tattiche nei vari lanci dell'atletica leggera (getto del peso, lancio del disco, lancio del martello, lancio del giavellotto). ● Migliorare la coordinazione, la forza e la potenza muscolare necessarie per eseguire correttamente i lanci. ● Applicare strategie di preparazione e di esecuzione per ottenere migliori prestazioni. ● Comunicare efficacemente con gli allenatori e con i compagni di squadra durante l'allenamento e le competizioni.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Rispettare le regole e le normative relative ai lanci in atletica leggera. ● Promuovere il fair play e la sportività in ogni situazione.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Collaborare con i compagni di squadra per raggiungere obiettivi comuni. ● Accettare e gestire le sfide e le difficoltà che possono presentarsi durante l'apprendimento e la pratica dei lanci.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Tecnica di lancio del peso (tecnica rotazionale o tecnica lineare). ● Tecnica di lancio del disco (tecnica rotazionale o tecnica inversa). ● Tecnica di lancio del martello. ● Tecnica di lancio del giavellotto.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Regole e normative specifiche per ciascuna disciplina di lancio. ● Principi biomeccanici applicati ai lanci in atletica leggera. ● Storia e evoluzione delle tecniche di lancio nel contesto dell'atletica leggera. ● Concetti di preparazione fisica e di allenamento specifico per i lanci.
PERIODO	
DURATA (in ore)	
METODI	<ul style="list-style-type: none"> ● Dimostrazioni pratiche delle tecniche di lancio da parte degli allenatori o di atleti esperti. ● Esercitazioni specifiche per migliorare la tecnica e le prestazioni nei lanci. ● Utilizzo di attrezzature e strumenti didattici per facilitare l'apprendimento delle varie fasi dei lanci. ● Feedback immediato e individuale durante le sessioni di allenamento.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> ● Test pratici per valutare le prestazioni individuali nei vari lanci. ● Osservazione diretta durante le sessioni di allenamento e le competizioni per valutare l'applicazione delle tecniche apprese. ● Compiti scritti o presentazioni orali per verificare la comprensione delle regole e dei concetti teorici relativi ai lanci. ● Autovalutazione e peer assessment per valutare il proprio progresso e per identificare eventuali aree di miglioramento.

--	--

U.D.A. TITOLO E DESCRIZIONE	2 - LO SPORT PARALIMPICO
COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere la storia e l'evoluzione dello sport paralimpico. ● Sviluppare una consapevolezza della diversità e dell'inclusione nello sport. ● Migliorare le capacità di comunicazione e di collaborazione attraverso il coinvolgimento in attività sportive paralimpiche. ● Promuovere l'autonomia e l'autostima tra gli studenti con disabilità attraverso l'esperienza sportiva.
COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovere il rispetto per la diversità e l'inclusione attraverso lo sport. ● Valorizzare il concetto di parità di opportunità nello sport per tutte le persone, indipendentemente dalle abilità fisiche. ● Sostenere i valori di fair play, di rispetto e di solidarietà nel contesto dello sport paralimpico. ● Sensibilizzare gli studenti sull'importanza della consapevolezza e dell'empatia nei confronti delle persone con disabilità.
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> ● Abilità tecniche specifiche per lo sport paralimpico praticato (es. basket in carrozzina, nuoto paralimpico, atletica paralimpica, ecc.). ● Capacità di adattamento e di superamento delle sfide fisiche e mentali legate alla disabilità. ● Abilità di teamwork e di cooperazione con compagni di squadra con diverse abilità.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> ● Storia e principi dello sport paralimpico. ● Varie discipline sportive paralimpiche e le loro regole specifiche. ● Tecnologie e adattamenti utilizzati dagli atleti con disabilità nello sport. ● Concetti di classificazione e di equità nell'ambito dello sport paralimpico.

PERIODO	
DURATA (in ore)	
METODI	<ul style="list-style-type: none">● Partecipazione attiva agli allenamenti e alle competizioni nelle discipline sportive paralimpiche.● Interviste e testimonianze da parte di atleti paralimpici per condividere le loro esperienze e sfide.● Attività di sensibilizzazione e di simulazione delle esperienze di vita quotidiana di persone con disabilità.● Utilizzo di tecnologie assistive e di adattamenti per consentire la partecipazione degli studenti con disabilità.
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none">● Valutazioni delle abilità tecniche e tattiche durante le sessioni di allenamento e le competizioni.● Compiti scritti o presentazioni orali sulle storie e sui principi dello sport paralimpico.● Osservazione diretta del coinvolgimento degli studenti e del loro contributo alla squadra.● Autovalutazione e peer assessment per valutare il proprio progresso e per identificare le aree di miglioramento.

4. METODI, VERIFICA E VALUTAZIONE

4.1 Metodi

I metodi utilizzati possono essere di diverse tipologie:

- Lezione frontale
- Lezione partecipata/Lezione interattiva/Lezione dialogata
- Ricerca individuale
- Ricerca guidata
- Attività laboratoriale
- Lavori di gruppo e Apprendimento cooperativo
- Problem solving
- Realizzazione di progetti
- Sollecitare l'individuazione di collegamenti fra le nuove informazioni e quelle già acquisite ogni volta che si inizia un nuovo argomento
- Valorizzare i progressi e gli interessi

In ogni programmazione sono indicati i metodi utilizzati (Sezione 3) ma i singoli docenti possono decidere variazioni e/o integrazioni che vengono specificati nelle programmazioni personali.

4.2 Verifiche

Le verifiche per la valutazione del raggiungimento degli obiettivi stabiliti nelle relative programmazioni possono essere di diverse tipologie:

- Verifiche grafiche
- Verifiche orali
- Verifiche scritte con domande a risposta aperte
- Verifiche scritte strutturate con domande a risposta chiuse
- Verifiche scritte semistrutturate
- Verifiche scritte con risoluzione di problemi
- Brevi prove scritte seguite da una breve ridiscussione orale dell'elaborato
- Lavori di gruppo programmati in rapporto all'argomento e alle esigenze della classe
- Esercitazioni pratiche
- Simulazioni di test d'ingresso alle facoltà universitarie a numero chiuso.

Per ogni programmazione sono indicate le possibili verifiche previste (Sezione 3); ogni docente nella sua programmazione personale apporta le modifiche che ritiene più opportune.

4.3 Valutazione

Per la valutazione delle verifiche scritte e orali vengono utilizzate le griglie dedicate allegate al presente documento e sempre condivise con le classi ad inizio anno scolastico.

La valutazione delle simulazioni dei test d'ingresso alle facoltà universitarie a numero chiuso verrà effettuata con lo stesso metodo utilizzato dalle università (risposta esatta: +1, risposta errata: -1, risposta non data: 0)

La verifica verrà utilizzata nella duplice funzione di controllo del livello raggiunto dagli allievi e di

misurare la programmazione adeguandola alle necessità che possano insorgere, in questo senso ogni lezione potrà avere carattere di verifica, in base ai risultati si potrà regolare la lezione successiva.

I tipi di verifica utilizzati saranno:

- osservazione diretta dell'insegnante
- test con misurazioni quantitative e qualitative (prove individuali coordinative e condizionali)
- verifiche scritte e/o interrogazioni
- valutazione di aspetti comportamentali quali impegno adeguato, interesse e partecipazione attiva alle lezioni.

La valutazione terrà conto dei diversi aspetti sopra citati.

Si prevedono 4 valutazioni annuali per ogni disciplina (2 a quadrimestre).

GRIGLIE DI VALUTAZIONE SU:

PARTECIPAZIONE ED IMPEGNO

VOTO / Descrittore

- 2 non partecipa alle lezioni o l'impegno è quasi nullo
- 3 partecipa saltuariamente e con poco interesse
- 4 impegno saltuario e partecipazione incostante
- 5 partecipa in modo superficiale e discontinuo ed è poco disponibile alla collaborazione
- 6 partecipa attivamente e si impegna in modo accettabile collabora solo se viene guidato e seguito
- 7 impegno costante e partecipazione fattiva: partecipa a tutte le attività ed interagisce con gli altri
- 8 partecipa attivamente e in modo proficuo, collabora con i compagni e si impegna in modo adeguato
- 9 partecipa all'attività motoria con esecuzione corretta, lineare, apportando anche apprezzabili contributi creativi
- 10 partecipa costantemente, in modo attivo e con elevato interesse; si impegna con vigore e Metodo

ATTIVITÀ PRATICA

VOTO / Descrittore

- 2 Rifiuto ad eseguire attività proposte
- 3 Conoscenze molto scarse degli argomenti e inadeguate
- 4 Conoscenze scarse degli argomenti
- 5 Non riconosce del tutto la richiesta e non sa adeguare le risposte motorie.
- 6 Comprende le richieste essenziali e risponde con gesti motori complessivamente corretti.
- 7 Riconosce correttamente le richieste e sa adeguare in modo pertinente il gesto motorio.
- 8 Riconosce e comprende velocemente le richieste ed elabora risposte motorie adeguate e personali in quasi tutte le attività proposte.
- 9 Capacità ed autonomia nella comprensione di quanto richiesto, controlla il proprio corpo adeguando il gesto motorio a stimoli e situazioni variate.
- 10 Possiede ottime qualità motorie che utilizza in tutte le attività proposte evidenziando completa autonomia nel gestirle e riconoscerle. Costituisce esempio e stimolo per tutta la classe

TEORIA

VOTO / Descrittore

- 2 Consegna del foglio in bianco, non risponde alle domande, mancanza dei minimi indicatori di valutazione
- 3 Possiede scarsissime informazioni e non utilizza il linguaggio specifico della disciplina
- 4 Possiede informazioni scarse, superficiali e lacunose. Linguaggio non adeguato

- 5 Possiede conoscenze e competenze superficiali e non utilizza il linguaggio specifico in modo appropriato
- 6 Conosce concetti ed informazioni essenziali e generali. Utilizza un linguaggio sostanzialmente corretto
- 7 Dimostra conoscenze non limitate ai concetti fondamentali che esprime in modo preciso con linguaggio chiaro ed appropriato
- 8 Possiede buone conoscenze ed espone organizzando un discorso organico con linguaggio ricco e variato
- 9 Possiede conoscenze complete ed approfondite. Utilizza il linguaggio tecnico e specifico della materia
- 10 Possiede conoscenze complete ed approfondite e dimostra di ampliarle con ricerche e interesse

5. RECUPERO

Le attività di recupero dei debiti del primo quadrimestre sono programmate secondo quanto deciso dal collegio docenti e dai singoli consigli di classe (attivazione dei corsi di recupero, fermo didattico e ripasso di quanto già trattato).

6- AGGIORNAMENTO E FORMAZIONE DI DIPARTIMENTO

l'aggiornamento e la formazione del Dipartimento di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE VERTE SU CORSI SPECIFICI DI DISCIPLINE SPORTIVE ORGANIZZATI ANNUALMENTE DALL'UFFICIO DI EDUCAZIONE FISICA SIA PROVINCIALE CHE REGIONALE, OLTRE A ESPERIENZE FORMATIVE, ORGANIZZATE DALLO STESSO DIPARTIMENTO, CHE SVILUPPANO E PROMUOVONO ATTIVITA' ATTE AL MIGLIORAMENTO DI STILI DI VITA OLTRE CHE A TEMATICHE DI SALUTE E BENESSERE.

7. AZIONI DI ORIENTAMENTO

Il dipartimento di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ha il compito di promuovere sia l'orientamento in itinere proponendo a tutti gli studenti basi, informazioni e approfondimenti su ciò che il mondo sportivo può offrire in tutti i suoi ambiti e sezioni, sia l'orientamento in uscita, facendo avvicinare il mondo universitario, il mondo lavorativo specifico attraverso incontri, esperienze e libera scoperta.

8. DDI (didattica digitale integrata)

il dipartimento di scienze motorie e sportive sviluppa e sfrutta in alcuni casi le competenze digitali ed informatiche degli studenti, chiedendo loro lavori, approfondimenti e consegne attraverso piattaforme digitali. Inoltre a completamento di azioni di orientamento attraverso la didattica digitale integrata abbiamo la possibilità di osservare e partecipare a meeting corsi e tavole rotonde organizzati da enti provinciali, regionali, nazionali ed internazionali.

