

**TRAGUARDI ATTESI IN USCITA  
NUCLEI E COMPETENZE**

**ISTITUTO TECNICO  
SCIENZE MOTORIE**

## NUCLEI E COMPETENZE

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNO DI CORSO: PRIMO BIENNIO; SECONDO BIENNIO; QUINTO ANNO.**

NUCLEO FONDANTE	NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI	COMPETENZE RILEVANTI
Sport di squadra e sport individuali.	<p>Basket, pallavolo, calcio.</p> <p>Atletica leggera, badminton, frisbee.</p> <p>Il fair play nello sport e nei contesti sociali.</p> <p>Il linguaggio dell'arbitraggio e la conoscenza delle regole.</p>	<p><b>PRIMO BIENNIO:</b>                      Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.                      Aspetti cognitivi.                      Aspetti partecipativo e relazionale.                      Valenza sociale del fair play e rispetto regole.                      Conoscenza fondamentali degli sport.</p> <p><b>SECONDO BIENNIO:</b>                      Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.                      Aspetti cognitivi.                      Aspetti partecipativo e relazionale.                      Valenza sociale del fair play e rispetto regole.                      Conoscenza fondamentali degli sport.                      Partecipare in forma propositiva.                      Adattare il gioco in base ai ruoli.</p> <p><b>QUINTO ANNO:</b>                      Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.                      Aspetti cognitivi.                      Aspetti partecipativo e relazionale.                      Valenza sociale del fair play e rispetto regole.                      Conoscenza fondamentali degli sport.                      Partecipare in forma propositiva.                      Adattare il gioco in base ai ruoli.                      Conoscere strategie tattiche di base.                      Approfondire gli aspetti sociali dello sport di massa.</p>	<p><b>Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare.</b></p> <p><b>Competenza multilinguistica.</b></p> <p><b>Competenza sociale e civica in materia di cittadinanza.</b></p> <p><b>Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.</b></p>

<p>Movimento: potenziamento e consolidamento delle qualità motorie, coordinative e condizionali fondamentali. Il movimento e il ritmo. Il linguaggio del corpo.</p>	<p>Il potenziamento muscolare. Il miglioramento delle qualità condizionali. La percezione di sé. La coordinazione e l'equilibrio. La percezione spazio-temporale, la coordinazione intersegmentaria. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa ed espressiva.</p>	<p><b>PRIMO BIENNIO:</b> Il corpo e la sua conoscenza. La coordinazione e l'adattamento allo spazio ed al tempo. L'attività in ambiente naturale. Il corpo e la componente emozionale, comunicativa, la dimensione del ritmo.</p> <p><b>SECONDO BIENNIO:</b> Il corpo e la sua conoscenza. La coordinazione e l'adattamento allo spazio ed al tempo. L'attività in ambiente naturale. Il corpo e la componente emozionale, comunicativa, la dimensione del ritmo. Conoscere i codici della comunicazione corporea. Saper dare significato al movimento (semantica). Realizzare sequenze ritmiche ed espressive. Conoscenza delle tecniche e metodologie di base dell'allenamento.</p> <p><b>QUINTO ANNO:</b> Il corpo e la sua conoscenza. La coordinazione e l'adattamento allo spazio ed al tempo. L'attività in ambiente naturale. Il corpo e la componente emozionale, comunicativa, la dimensione del ritmo. Conoscere i codici della comunicazione corporea. Saper dare significato al movimento (semantica). Realizzare sequenze ritmiche ed espressive. Padroneggiare gli aspetti comunicativi culturali e relazionali dell'espressività corporea. Conoscenza delle tecniche e metodologie di base dell'allenamento. Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse e individuali.</p>	<p><b>Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare.</b> <b>Competenza matematica e competenza di base in scienze e tecnologie.</b> <b>Competenza multilinguistica.</b></p>
<p>Sicurezza e tutela della salute</p>	<p>La prevenzione degli infortuni nello sport. La sicurezza nell'utilizzo degli spazi della palestra. Le prime misure di pronto</p>	<p><b>PRIMO BIENNIO:</b> I principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e l'efficienza fisica. I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. La conoscenza e l'applicazione degli elementi di base negli interventi di primo soccorso. La conoscenza della dislocazione del defibrillatore</p>	<p><b>Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare.</b> <b>Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.</b> <b>Competenza sociale e civica in materia di cittadinanza.</b></p>

	<p><b>SOCCORSO.</b> L'uso del defibrillatore.</p>	<p>nell'Istituto e la capacità di utilizzo basilare con l'ausilio dell'operatore del 112.</p> <p><b>SECONDO BIENNIO:</b> I principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e l'efficienza fisica. I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. La conoscenza e l'applicazione. degli elementi di base negli interventi di primo soccorso. La conoscenza della dislocazione del defibrillatore nell'Istituto e la capacità di utilizzo basilare con l'ausilio dell'operatore del 112.</p> <p><b>QUINTO ANNO:</b> I principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e l'efficienza fisica. I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. La conoscenza e l'applicazione. degli elementi di base negli interventi di primo soccorso. La conoscenza della dislocazione del defibrillatore nell'Istituto e la capacità di utilizzo basilare con l'ausilio dell'operatore del 112. Conoscenza approfondita degli aspetti sulla prevenzione e sicurezza, in relazione alle situazioni sportive ed ambientali.</p>	
--	---	---	--

Si ricorda che le competenze riconosciute dall'Unione Europea e recepite dalle istituzioni italiane sono le seguenti:

**competenza alfabetica funzionale, competenza multilinguistica, competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria, competenza digitale, competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare, competenza in materia di cittadinanza, competenza imprenditoriale, competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.**