

**ISS Archimede Rosolini**  
CURRICOLO DÌ ISTITUTO  
CURRICOLO DISCIPLINARE

**RUBRICA DI VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE**

*(allegata al curriculum di **SCIENZE MOTORIE**)*

<b>Livello avanzato</b>	L'alunno, mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport, collabora mantenendo "stile sportivo", leali relazioni, ed è in grado di ideare, progettare e realizzare una attività motoria applicando norme e principi per la sicurezza e la salute. Mostra ottime conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano di allenamento.
<b>Livello intermedio</b>	L'alunno sa individuare ed utilizzare informazioni sensoriali attuando corrette risposte motorie nel rispetto della dinamica del movimento. Sa mettere in atto le giuste strategie applicando i regolamenti mantenendo il fair play. Mostra comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie e sa agire in caso di infortunio. Conosce e sa applicare i principi per un sano e corretto stile di vita.
<b>Livello Base</b>	L'alunno ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute. Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto motorio. Utilizza le tecniche e le tattiche di gioco degli sport praticati con fair play.
<b>Livello iniziale</b>	L'alunno rielabora in modo frammentario gli schemi motori di base. Nell'effettuare azioni motorie semplici commette errori coordinativi che gli impediscono di perfezionare gesti atletici di base. Negli sport di squadra comprende le tecniche di gioco e le regole solo se guidato.

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CURRICOLO PRIMO BIENNIO**  
**LICEO / ITIS/ IPCT**

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>	<b>Discipline concorrenti</b>	<b>Materiali</b>	<b>Prove</b>
<p><b>Relative a Competenza disciplinare 1</b></p> <p>Principali gruppi osteo-mio-articolari;</p> <p>Elementi di base dell'apparato cardiorespiratorio;</p> <p>Lo sviluppo psicomotorio;</p> <p><b>..... Competenza disciplinare 2</b></p> <p>Le basi per eseguire un riscaldamento</p> <p>Le principali posture</p> <p>Gli elementi di base per affrontare una corsa</p> <p>Mobilità articolare, allungamento muscolare, tonificazione muscolare e ritmo</p>	<p><b>..... Competenza disciplinare 1</b></p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse;</p> <p>acquisizione di posture corrette e di prevenzione sul lavoro: tavolo da lavoro, sedentarismo forzato, computer.....</p> <p><b>..... Competenza disciplinare 2</b></p> <p>Gestire, in modo elementare, le fasi di condizionamento, di tonificazione e di allungamento</p> <p>Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche</p> <p><b>..... Competenza disciplinare 3</b></p>	<p><b><u>Competenze distintive 1° biennio liceo-itis</u></b></p> <p>Comunicare</p> <p>Imparare a imparare</p> <p>progettare</p> <p>collaborare</p> <p>agire in modo autonomo e responsabile</p> <p>risolvere problemi</p> <p>acquisire e interpretare l'informazione</p> <p>individuare collegamenti e relazioni</p> <p><b><u>Competenze disciplinari primo biennio</u></b></p> <p>1.Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le</p>	1. Tutte	<p>Libro di testo consigliato</p> <p>Dispense di scienze motorie</p> <p>Materiali in rete</p>	<p>Test</p> <p>Prove scritte e/o pratiche</p>

<p>..... <b>Competenza disciplinare 3</b></p> <p>Espressione corporea e la comunicazione efficace</p> <p>..... <b>Competenza disciplinare 4</b></p> <p>Le principali regole e i fondamentali di sport individuali e di squadra proposte</p> <p>Sport e disabilità</p> <p>Fair play: origine, codice comportamentale</p> <p>..... <b>Competenza disciplinare 5</b></p> <p>Terminologia essenziale e l'attrezzatura disponibile</p> <p>I principi fondamentali di prevenzione e attuazione delle sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti</p> <p>I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica</p> <p>prevenzione e cura delle principali patologie da</p>	<p>Ideare e realizzare semplici sequenze di situazioni mimiche e di espressione corporea</p> <p>..... <b>Competenza disciplinare 4</b></p> <p>Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattando alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone</p> <p>..... <b>Competenza disciplinare 5</b></p> <p>Utilizza il lessico specifico della disciplina;</p> <p>assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti;</p> <p>assumer comportamenti attivi finalizzati ad un aumento dello stato di salute e di benessere</p>	<p>variazioni fisiologiche</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Controllare i movimenti per risolvere un compito motorio adeguato</li> <li>3. Comunicare con linguaggi non verbali per esprimere emozioni, stati d'animo</li> <li>4. Utilizzare i gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di squadra</li> <li>5. Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza ed al mantenimento della salute</li> </ol>			
	<p><b><u>Competenze minime disciplinari:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Possedere coordinazione generale, coordinazione oculopodolica, coordinazione oculomanuale.</li> <li>2. Essere in grado definire le capacità coordinative, di svolgere gli esercizi in maniera completa, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.</li> <li>3. Saper riconoscere le capacità condizionali nel tempo e nello spazio.</li> </ol>				

<p>movimento: strappo, contusione, crampo, ecc</p> <p>l'alimentazione: principi base, disturbi alimentari</p>		<p>4. Attività e sequenze semplici per affinare la lateralità, l'equilibrio e l'orientamento.</p> <p>5. Esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi, attività in circuito.</p> <p>6. Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.</p> <p>7. Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare.</p> <p>8. Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili ed imprevedibili.</p> <p>9. Attività individuali, a coppie e a gruppi di allievi all'aperto, in ambiente naturale.</p> <p>10. Esercizi a carico naturale e con attrezzi.</p> <p>11. Avere controllo segmentario.</p> <p>12. Sequenze semplici per migliorare l'orientamento nello spazio.</p> <p>13. Attività e giochi di Gruppo</p> <p>14. Prendere coscienza delle proprie possibilità e essere capaci di collaborare all'interno del gruppo.</p> <p>15. Esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi. Corsa, salti, andature atletiche, es. a corpo libero a carico</p>			
---	--	--	--	--	--

		<p>naturale.</p> <p>16. Avere sufficiente capacità di resistenza e di velocità Avere sufficiente forza muscolare a livello generale. Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale.</p> <p>17. Lanci e andature.</p> <p>18. Conoscere e migliorare l'equilibrio.</p> <p>19. Fondamentali essenziali degli sport individuali e di squadra proposti. Saper eseguire i più semplici fondamentali di.</p> <p>20. Avere rispetto delle regole, dell'avversario e fornire aiuto ai compagni.</p>			
--	--	---	--	--	--

# CURRICOLO SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**LICEO / I.T.I.S /IPCT**

Conoscenze	Abilità	Competenze	Discipline concorrenti	Materiali	Prove
<p><b>Relative a Competenza disciplinare 1</b></p> <p>L'utilizzo e la funzione dei vari apparati del corpo umano; gli effetti e l'utilizzo dell'allungamento muscolare, della mobilità articolare, della tonificazione muscolare e del ritmo</p> <p>..... <b>Competenza disciplinare 2</b></p> <p>I vari tipi di corsa; gli effetti e l'utilizzo del riscaldamento; gli effetti dell'allenamento</p> <p>principi fondamentali dell'allenamento</p>	<p><b>Relative a Competenza disciplinare 1</b></p> <p>Assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi; riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport</p> <p>saper interagire con il ritmo del compagno</p> <p>.....<b>Competenza disciplinare 2</b></p> <p>Gestire in modo autonomo la fase del riscaldamento in funzione dell'attività da svolgere e del contesto;</p> <p>.....<b>Competenza disciplinare 3</b></p> <p>Ideare e realizzare delle sequenze</p>	<p><b><u>Competenze distintive (2° biennio e 5° anno)</u></b></p> <p><b>Si rimanda alle competenze distintive del primo biennio</b></p> <hr/> <p><b><u>Competenze disciplinari 2°biennio e 5° anno valide per tutti gli indirizzi</u></b></p> <p>1.Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche</p> <p>2.Controllare i movimenti per risolvere un compito motorio adeguato</p> <p>3.Comunicare con linguaggi non verbali per esprimere</p>		<p>Libro di testo consigliato</p> <p>Dispense di scienze motorie</p> <p>Materiale in rete</p>	<p>Test</p> <p>Prove scritte e/o pratiche</p>

<p>.....<b>Competenza disciplinare 3</b></p> <p>L'espressione corporea e la comunicazione non verbale;</p> <p>Storia delle danze popolari;</p> <p>..... <b>Competenza disciplinare 4</b></p> <p>Utilizzo delle regole più complesse e dei fondamentali degli sport individuali e di squadra proposti;</p> <p>gli aspetti essenziali della storia dello sport: nascita, evoluzione e diffusione in età contemporanea;</p> <p>la classificazione degli sport</p> <p>il regolamento, anche come arbitro</p> <p>.....<b>Competenza disciplinare 5</b></p> <p>I principi della prevenzione della sicurezza personale;</p> <p>gli effetti del doping, dell'alcolismo, del tabagismo</p> <p>la prevenzione delle malattie cardiovascolari e cerebrovascolari</p>	<p>complesse (Acrogym)</p> <p>Utilizzare gli attrezzi in modo non convenzionale</p> <p>..... <b>Competenza disciplinare 4</b></p> <p>Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e a tempi disponibili;</p> <p>sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale;</p> <p>.....<b>Competenza disciplinare 5</b></p> <p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti;</p> <p>curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano;</p> <p>osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica</p>	<p>emozioni, stati d'animo</p> <p>4.Utilizzare i gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di squadra</p> <p>5.Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza ed al mantenimento della salute</p> <hr/> <p><b><u>Competenze minime disciplinari:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Possedere coordinazione generale, coordinazione oculopodolica, coordinazione oculomanuale.</li> <li>2. Essere in grado definire le capacità coordinative, di svolgere gli esercizi in maniera completa, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.</li> <li>3. Saper riconoscere le capacità condizionali nel tempo e nello spazio.</li> <li>4. Attività e sequenze semplici per affinare la lateralità, l'equilibrio e l'orientamento.</li> <li>5. Esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi, attività in circuito.</li> </ol>			
---	--	---	--	--	--

		<p>6. Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.</p> <p>7. Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare.</p> <p>8. Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili ed imprevedibili.</p> <p>9. Attività individuali, a coppie e a gruppi di allievi all'aperto, in ambiente naturale.</p> <p>10. Esercizi a carico naturale e con attrezzi.</p> <p>11. Avere controllo segmentario.</p> <p>12. Sequenze semplici per migliorare l'orientamento nello spazio.</p> <p>13. Attività e giochi di Gruppo</p> <p>14. Prendere coscienza delle proprie possibilità e essere capaci di collaborare all'interno del gruppo.</p> <p>15. Esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi. Corsa, salti, andature atletiche, es. a corpo libero a carico naturale.</p> <p>16. Avere sufficiente capacità di resistenza e di velocità (saper eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo</p>			
--	--	---	--	--	--



		<p>richiesto). Avere sufficiente forza muscolare a livello generale. Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale. Attuare movimenti complessi in forma economica in situazione variabile.</p> <p>17. Lanci e andature.</p> <p>18. Conoscere e migliorare l'equilibrio.</p> <p>19. Fondamentali essenziali: del basket della pallavolo e del calcio a cinque. Saper eseguire i più semplici fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher, la battuta di sicurezza; di basket: palleggio, passaggi e tiro piazzato; di calcio a cinque: palleggio, conduzione della palla, passaggio, tiro.</p> <p>20. Conoscere le regole e i principi essenziali dell'arbitraggio dei giochi sportivi praticati. Avere rispetto delle regole, dell'avversario e fornire aiuto ai compagni. Saper arbitrare una partita.</p>			
--	--	--	--	--	--