Istituto Istruzione Superiore "Matteo Ricci"

Via G. DI PIETRO, 12 - 62100 MACERATA **tel: 0733 31614 - fax: 0733 369043**
url: www.iismatteoricci.edu.it - **mail:** mcis012009@istruzione.it – **posta certificata:** mcis012009@pec.istruzione.it
Cod.mecc.: **MCIS012009** - Cod. fiscale: **80007340435** - Codice univoco Ufficio: **UF5K2F**

PROGRAMMAZIONE DI ISTITUTO

Disciplina Scienze Motorie e Sportive – secondo biennio

Indirizzo: Turismo

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	LIVELLO BASE DELLE COMPETENZE	SAPERI ESSENZIALI
Il corpo, la sua espressività e le sue cap. condizionali Conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria, i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti.	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie. Organizzare percorsi motori e sportivi, auto valutarsi ed elaborare i risultati.	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni.	Riconosce i cambiamenti morfologici e funzionali del corpo. Utilizza il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti.	Padroneggia i cambiamenti morfologici e funzionali del corpo. Rielabora il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti.
La percezione sensoriale, il movimento e la sua relazione con lo spazio ed il tempo. Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive e da stimoli esterni) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e trasferire metodi e tecniche di allenamento adattandole alle proprie esigenze.	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo.	Controllare i movimenti riferiti a se stessi ed all'ambiente per risolvere un compito motorio utilizzando le informazioni sensoriali	Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi ed all'ambiente per risolvere un compito motorio utilizzando le informazioni sensoriali anche in contesti complessi.
Gioco, gioco-sport, sport. Conoscere e praticare in modo corretto i principali giochi sportivi e gli sport individuali. Utilizzare le strategie di gioco in maniera adeguata e dare il proprio contributo personale alla realizzazione dell'attività.	Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini personali.	Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati anche nella tradizione locale. Conoscere l'aspetto educativo e sociale degli sport.	Portare a termine una strategia in situazione di gioco o di gara utilizzando i gesti tecnici/tattici individuali interpretando al meglio la cultura sportiva.	Progettare e portare a termine una strategia in situazione di gioco o di gara utilizzando i gesti tecnici/tattici individuali interpretando al meglio la cultura sportiva.
Sicurezza, salute e attività in ambiente naturale. Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo pronto soccorso e i principi per l'adozione di corretti stili di vita. Assumere	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso.	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.	Conoscere le norme base di primo soccorso e di alimentazione. Utilizzare mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (anche in ambiente naturale).	Conoscere le norme base di primo soccorso e di una corretta alimentazione. Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (anche in ambiente naturale).

comportamenti corretti in ambiente naturale.				