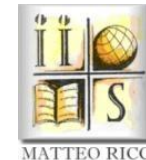


# Istituto Istruzione Superiore “Matteo Ricci”

Via G. DI PIETRO, 12 - 62100 MACERATA tel: 0733 31614 - fax: 0733 369043

url: [www.iismatteoricci.edu.it](http://www.iismatteoricci.edu.it) - mail: [mcis012009@istruzione.it](mailto:mcis012009@istruzione.it) – posta certificata: [mcis012009@pec.istruzione.it](mailto:mcis012009@pec.istruzione.it)

Cod.mecc.: MCIS012009 - Cod. fiscale: 80007340435 - Codice univoco Ufficio: UF5K2F

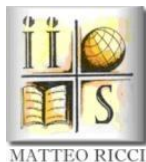


## PROGRAMMAZIONE DI ISTITUTO

Disciplina Scienze Motorie e Sportive – secondo biennio

Indirizzo: Chimica Materiali e Biotecnologie (sanitario/ambientale)

| COMPETENZE                                                                                                                                                                                                                                                           | ABILITÀ                                                                                                                                                                                                                                                           | CONOSCENZE                                                                                                                                                                                   | LIVELLO BASE DELLE COMPETENZE                                                                                                                                 | SAPERI ESSENZIALI                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Il corpo, la sua espressività e le sue cap. condizionali</b><br>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.                                                  |
| <b>La percezione sensoriale, il movimento e la sua relazione con lo spazio ed il tempo.</b><br>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.         |
| <b>Gioco, gioco-sport, sport.</b><br>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.           |
| <b>Sicurezza, salute e attività in ambiente naturale.</b><br>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). |

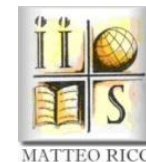


## Istituto Istruzione Superiore “Matteo Ricci”

Via G. DI PIETRO, 12 - 62100 MACERATA **tel: 0733 31614 - fax: 0733 369043**

**url:** [www.iismatteoricci.edu.it](http://www.iismatteoricci.edu.it) - **mail:** [mcis012009@istruzione.it](mailto:mcis012009@istruzione.it) – **posta certificata:** [mcis012009@pec.istruzione.it](mailto:mcis012009@pec.istruzione.it)

**Cod.mecc.: MCIS012009 - Cod. fiscale: 80007340435 - Codice univoco Ufficio: UF5K2F**



|                                              |  |  |  |  |
|----------------------------------------------|--|--|--|--|
| comportamenti corretti in ambiente naturale. |  |  |  |  |
|----------------------------------------------|--|--|--|--|