



# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CESTARI - RIGHI"

Borgo San Giovanni, 12/A - 30015 Chioggia (VE)

Tel. 041.4967600 Fax 041.4967733

Cod. Mecc. VEIS02200R – C.F. 91021780274

e-mail: [veis02200r@istruzione.it](mailto:veis02200r@istruzione.it)

e-mail certificata: [veis02200r@pec.istruzione.it](mailto:veis02200r@pec.istruzione.it)



I.T.C.S "Domenico Cestari"  
Cod. Mecc. VETD022013 (diurno)  
Cod. Mecc.: VETD02251C (serale)

I.T.I.S. "Augusto Righi"  
Cod.Mecc.VETF022019 (diurno)  
Cod.Mecc.VETF02251P (serale)

I.P.S.S.A.R "Giovanni Sandonà"  
Cod. Mecc. VERH022011

[www.cestari-righi.gov.it](http://www.cestari-righi.gov.it)



FONDI STRUTTURALI EUROPEI **pon** 2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per la Programmazione  
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale  
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

## Anno Scolastico 2018 / 2019

### PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

#### 1° BIENNIO

<b>COMPETENZA: SVOLGERE ATTIVITA' MOTORIE ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche e capacità motorie.</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi</p> <p>Conoscere le attività motorie anche in ambiente naturale.</p> <p>Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni.</p>	<p>Realizzare risposte motorie efficaci e funzionali alle attività motorie e sportive riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio, assumere posture corrette</p> <p>Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e orientandosi.</p> <p>Riprodurre i ritmi nei gesti e nelle azioni sportive</p>

<b>COMPETENZA: LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.</p> <p>Riconoscere la differenza tra movimento biomeccanico ed espressivo.</p>	<p>Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive.</p>

COMPETENZA: PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE I PRINCIPALI GIOCHI SPORTIVI E SPORT INDIVIDUALI	
CONOSCENZE	ABILITA'
<p>Conoscere le abilità tecniche e semplici tattiche dei giochi e degli sport sia individuali che di squadra praticati</p> <p>Conoscere la terminologia, il regolamento anche in funzione dell'arbitraggio.</p>	<p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste.</p> <p>Collaborare alla scelta e alla realizzazione delle strategie di gioco.</p> <p>Sperimentare i diversi ruoli, il fair play l'arbitraggio.</p>

COMPETENZA: SICUREZZA, SALUTE E BENESSERE	
CONOSCENZE	ABILITA'
<p>Conoscere i principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto.</p> <p>Conoscere i principi della corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite.</p> <p>Conoscere i benefici dell'attività motorie e sportiva in funzione della salute</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.</p> <p>Adottare principi igienici e alimentari finalizzati al miglioramento dello stato di salute e di benessere.</p> <p>Praticare attività fisica.</p>

**PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE  
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**2° BIENNIO**

<b>COMPETENZA: SVOLGERE ATTIVITA' MOTORIE ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Conoscere le proprie potenzialità e confrontarle con le tabelle di riferimento.</p> <p>Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio.</p> <p>Conosce i principi fondamentali della teoria e metodologia di allenamento delle capacità condizionali e coordinative.</p> <p>Conoscere le possibili utilizzazioni delle tecnologie.</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi</p>	<p>Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive</p> <p>Organizzare attività individuali e di gruppo nel rispetto dell'ambiente</p> <p>Assumere posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, auto valutarsi ed elaborare i risultati con le tecnologie disponibili.</p> <p>Analizzare il movimento discriminando le azioni superflue o non rispondenti al fine.</p>

<b>COMPETENZA: LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Conoscere i codici della comunicazione corporea.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p>	<p>Saper dare significato al movimento.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche in sincronia con uno o più compagni.</p>

<b>COMPETENZA: PRATICARE I PRINCIPALI GIOCHI SPORTIVI E SPORT INDIVIDUALI</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali ( individuali e di squadra ) dei giochi e degli sport.</p> <p>Approfondire tattiche e strategie dei giochi e degli sport.</p> <p>Conoscere regolamento e terminologia in funzione dell'arbitraggio.</p> <p>Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p>	<p>Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni.</p> <p>Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.</p> <p>Assumere autonomamente diversi ruoli e arbitrare.</p> <p>Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p>

<b>COMPETENZA: SALUTE E BENESSERE</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso.</p> <p>Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare le procedure di primo soccorso.</p> <p>Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.</p> <p>Assumere comportamenti fisicamente attivi per un miglioramento dello stato di benessere</p>

**PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE**  
**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**QUINTO ANNO**

<b>COMPETENZA: SVOLGERE ATTIVITA' MOTORIE ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.</p> <p>Conoscere gli effetti positivi dei percorsi di preparazione fisica.</p>	<p>Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.</p> <p>Organizzare e applicare personali percorsi di attività motoria e sportiva, auto valutandosi ed elaborando i risultati.</p> <p>Realizzare progetti motori che prevedono una coordinazione complessa.</p>

<b>COMPETENZA: LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Conoscere le possibili interazioni fra linguaggi espressivi ed altri contesti( letterario ,artistico, musicale, teatrale, filmico).</p> <p>Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare la espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p>	<p>Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari. .</p>

<b>COMPETENZA: PRATICARE I PRINCIPALI GIOCHI SPORTIVI E SPORT INDIVIDUALI</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Conoscere le capacità condizionali degli sport praticati.</p> <p>Padroneggiare terminologia e regolamento degli sport praticati.</p> <p>Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.</p>	<p>Saper individuare e riconoscere le capacità coordinative e fisiche caratterizzanti giochi e sport.</p> <p>Svolgere ruolo di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.</p> <p>Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo: tifo, doping ,professionismo, scommesse.</p>

<b>COMPETENZA: SALUTE E BENESSERE</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni.</p> <p>Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite.</p> <p>Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio – relazionale della persona.</p>	<p>Prevenire autonomamente gli infortuni e applicare i protocolli di primo soccorso.</p> <p>Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo.</p>

## QUADRO DELLE COMPETENZE CHIAVE

COMPETENZA: INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	
CONOSCENZE	ABILITA'
<p>Conoscere le discipline coinvolte nel programma.</p> <p>Conoscere le possibili correlazioni disciplinari.</p> <p>Conoscere il significato del concetto di causa – effetto</p>	<p>Saper individuare collegamenti, analogie, differenze tra le diverse discipline e i saperi.</p> <p>Comprendere come e perché fenomeni eventi, fatti presentino analogie e differenze sempre riconducibili a sistemi unitari.</p> <p>Utilizzare insiemi di dati e/o informazioni provenienti da ambiti diversi per correlare cause ed effetti.</p>
COMPETENZA: RISOLVERE I PROBLEMI	
CONOSCENZE	ABILITA'
<p>Conoscere le varie possibilità di criticità.</p> <p>Conoscere la teoria delle azioni e interventi in caso di pericolo.</p>	<p>Sapersi adattare a situazioni inusuali, sia di tipo organizzativo (attrezzature, abbigliamento, tempistiche, stanchezza) sia relazionali .</p> <p>Saper affrontare problemi in situazioni non standardizzate, la cui soluzione è possibile analizzando dati ,formulando ipotesi, provando e verificando.</p>
COMPETENZA: AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE	
CONOSCENZE	ABILITA'
<p>Conoscere l'esistenza di un sistema di regole per la convivenza sociale e di gruppo.</p> <p>Conoscere l'esistenza dei propri diritti e doveri per un vivere sociale ed equilibrato.</p> <p>Essere consapevoli della propria identità, dei limiti e delle possibilità di interazione con gli altri.</p>	<p>Sapersi inserire in modo attivo e responsabile nel lavoro di gruppo.</p> <p>Esprimere in autonomia opinioni, riflessioni, considerazioni, valutazioni assumendone la necessaria responsabilità.</p> <p>Accettare il sistema di principi, regole e valori, tipico di una società / gruppo, rivendicando responsabilmente i propri diritti e attendendo ai propri doveri.</p>
COMPETENZA: SICUREZZA E PREVENZIONE	
CONOSCENZE	ABILITA'
<p>Conoscere i fondamenti della prevenzione e attuazione della sicurezza personale in acqua.</p> <p>Conosce gli elementi fondamentali del primo soccorso.</p> <p>Conosce i propri limiti e le proprie potenzialità.</p>	<p>Sa assumere comportamenti funzionali alla sicurezza.</p> <p>Conosce i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e benessere.</p> <p>Sa migliorarsi e superare alcune paure.</p> <p>Sa autocontrollarsi in situazioni problematiche.</p> <p>E' in grado di effettuare movimenti controllati e consapevoli</p>