



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA  
I.I.S. "G. CARDANO"

Via Natta 11 - 20151 Milano

TEL. 0238005599-0238007204 - FAX 0233402739

C.F. 80122690151 – C.M. MIIS023008

e-mail [info@iiscardano.gov.it](mailto:info@iiscardano.gov.it) - [miis023008@istruzione.it](mailto:miis023008@istruzione.it)

posta certificata: [miis023008@pec.istruzione.it](mailto:miis023008@pec.istruzione.it)

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

### PRIMO BIENNIO

**Nuclei essenziali della disciplina Scienze Motorie individuati dal Dipartimento Disciplinare, per TUTTE le classi del biennio dell'IIS Cardano**

MIGLIORAMENTO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI

*NUOTO:* il contatto con l'acqua; l'espiazione sott'acqua; esercizi per il corretto ritmo respiratorio; esercizi per il galleggiamento prono, supino e verticale; esercizi di scivolamento con battuta delle gambe; tecnica elementare del dorso e dello stile libero

*ATLETICA LEGGERA:* esercitazioni per apprendere e/o migliorare le specialità dell'atletica leggera che le strutture disponibili permettono di svolgere.

*PALLACANESTRO:* fondamentali individuali e semplici schemi di squadra

*PALLAVOLO:* fondamentali individuali e semplici schemi di squadra

*TEORIA:* Terminologia specifica delle scienze motorie e sportive

*Regolamenti degli sport proposti.*

*Nozioni teoriche su attività fisica e salute.*

*Educazione alimentare.*

*Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in caso di incidente.*

*Conoscenze essenziali dell'apparato locomotore e dei principi scientifici elementari che sottintendono la prestazione motoria e sportiva.*

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
<p>PADRONANZA DEL CORPO, ESPRESSIVITA' CORPOREA, RITMO MOTORIO.</p>	<p>Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e il proprio livello di sviluppo funzionale, sia come disponibilità delle capacità motorie sia delle capacità relazionali, al fine di affrontare e superare le difficoltà tipiche dell'età. Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.</p>	<p>Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale. Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti e utilizzare opportunamente la propria gestualità. Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici. Comprendere e riprodurre consapevolmente linguaggi non verbali.</p>
<p>LE CAPACITA' MOTORIE, LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO.</p>	<p>Conoscere i principi scientifici elementari che sottintendono la prestazione motoria e sportiva.</p>	<p>Migliorare le capacità condizionali e perfezionare le capacità coordinative in riferimento ai tempi e ai carichi di lavoro. Realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta attraverso gli stimoli percettivi. Superare di carichi e difficoltà progressive.</p>
<p>LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIRPLAY (aspetti relazionali e cognitivi).</p>	<p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport proposti (individuali e di squadra).</p>	<p>Migliorare e perfezionare la tecnica e la tattica degli sport individuali e di squadra proposti. Praticare in modo tecnicamente corretto ed essenziale i giochi sportivi e gli sport individuali proposti. Rispettare i regolamenti degli sport proposti.</p>

<p>SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</p>	<p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione, igiene ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Sapersi muovere ed orientare svolgendo attività in ambiente naturale utilizzando eventualmente mezzi e strumenti idonei. Avere un atteggiamento positivo e consapevole verso stili di vita sani e attivi.</p>
<p>MUOVERSI IN ACQUA</p>	<p>Conoscere alcune attività motorie, ludiche e sportive in acqua. Conoscere in modo essenziale la tecnica di due stili di nuoto.</p>	<p>Immergersi e galleggiare in acqua. Nuotare in forma globale utilizzando correttamente due stili sviluppando resistenza.</p>

### Competenze di base da certificare a conclusione del biennio

L'ambito motorio non è esplicitato negli assi culturali ma concorre ad acquisire e sviluppare competenze relative all'Asse dei linguaggi e dell'asse storico sociale: avere padronanza della proprietà e del movimento ed essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e collettivo.

### ASSI CULTURALI DI RIFERIMENTO

<p><b>1) ASSE DEI LINGUAGGI</b></p>	<p>Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo come contributo alla comprensione di sé e degli altri, mediante le attività inerenti le Scienze Motorie Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti.</p>
<p><b>2) ASSE STORICO SOCIALE</b></p>	<p>Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente</p>

## COMPETENZE DI CITTADINANZA

COMPETENZE DI CITTADINANZA	AMBITI	COMPETENZE Biennio
<b>PROGETTARE E RISOLVERE PROBLEMI</b>	<p>Asse dei linguaggi</p> <p>Abilità motorie, sportive ed espressive.</p> <p>Percezione di sé</p>	<p>Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate.</p> <p>Selezionare la risposta motoria attraverso l'elaborazione del concetto di "anticipazione del gesto".</p>
<b>ACQUISIRE E INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</b>	<p>Asse dei linguaggi</p> <p>Asse storico sociale</p> <p>Abilità motorie, sportive ed espressive.</p> <p>Socialità e convivenza civile.</p> <p>Percezione di sé</p>	<p>Riconoscere i gesti e le azioni nei vari ambiti e individuarne gli aspetti essenziali.</p> <p>Interpretare il lessico specifico della disciplina.</p> <p>Osservare e riconoscere negli altri varie comunicazioni non verbali.</p> <p>Discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento.</p> <p>Conoscere e utilizzare gesti tecnici e tattici fondamentali di alcune discipline sportive.</p> <p>Ricoprire vari ruoli compreso quello di giudice e arbitro.</p> <p>Possedere conoscenze di traumatologia e di alimentazione</p> <p>Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo.</p>
<b>INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI</b>	<p>Asse dei linguaggi</p> <p>Abilità motorie, sportive ed espressive.</p> <p>Percezione di sé.</p>	<p>Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni semplici.</p> <p>Conoscere e saper utilizzare i principali esercizi relativi ai vari distretti corporei in funzione di una postura corretta</p> <p>Saper utilizzare gli attrezzi in forma codificata e non.</p> <p>Sapersi muovere all'interno di uno spazio ben definito e in un contesto dato.</p> <p>Saper rappresentare mentalmente i gesti motori e saperli riprodurre nella pratica.</p>
	<p>Asse dei linguaggi</p> <p>Asse storico sociale</p>	<p>Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche</p>

<p><b>COMUNICARE, COLLABORARE E PARTECIPARE, AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</b></p>	<p>Abilità motorie, sportive ed espressive</p> <p>Socialità e convivenza civile.</p> <p>Percezione di sé.</p>	<p>Saper comunicare e rispettare regole comportamentali.</p> <p>Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune.</p> <p>Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione.</p> <p>Utilizzare l'attività motoria per ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute (mantenersi fisicamente in forma).</p> <p>Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale e la loro corretta pratica</p> <p>Utilizzare un codice gestuale (arbitraggio, etc.).</p> <p>Utilizzare il lessico specifico della disciplina</p>
<p><b>IMPARARE AD IMPARARE</b></p>	<p>Asse dei linguaggi</p> <p>Abilità motorie, sportive ed espressive.</p> <p>Socialità.</p>	<p>Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per imparare ad utilizzare conoscenze e abilità motorie.</p> <p>Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti</p> <p>Saper riconoscere i fattori di rischio che alterano la condizione di salute e benessere.</p>