



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore  
**LÉONTINE e GIUSEPPE  
DE NITTIS**  
- Liceo Artistico | Istituto Professionale -

## DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### COMPETENZE

- Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.
- Individuare e utilizzare le moderne forme di comunicazione visiva e multimediale, anche con riferimento alle strategie espressive e agli strumenti tecnici della comunicazione in rete.

### ABILITÀ

- Combinare in modo personale compiti motori che implicano l'utilizzo delle capacità motorie in nuove condizioni di esecuzione, considerando i principi metodologici generali e specifici dell'allenamento, della prevenzione, della sicurezza
- Controllare le abilità motorie, in forma successiva e simultanea, in condizioni di esecuzione nuove.
- Utilizzare i termini della disciplina appropriati ai contenuti proposti.
- Combinare, in modo personale, gli elementi tecnici degli sport proposti mettendo in atto efficaci strategie di gioco e fornire il proprio contributo personale in situazioni di cooperazione-opposizione improntate sul fair play.
- Combinare, in modo consapevole, gesti, azioni e movimenti utilizzando vari codici espressivi armonizzando le componenti comunicative ed estetiche.
- Raccogliere, organizzare, rappresentare e trasmettere efficacemente informazioni.
- Utilizzare la rete Internet per ricercare fonti e dati.
- Creare ed editare nuovi contenuti (da testi elaborati digitalmente a immagini e video), integrare e rielaborare conoscenze precedenti.
- Identificare, localizzare, recuperare, conservare, organizzare e analizzare le informazioni digitali, giudicando la loro rilevanza e finalità
- Comunicare nel contesto digitale, condividere risorse attraverso strumenti on line, collegarsi con gli altri e collaborare attraverso strumenti digitali

### CONOSCENZE

UDA 1 - SALUTE E BENESSERE
Distinguere gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e dei fattori che ne influenzano lo sviluppo.
L'apparato locomotore: il sistema muscolare: la contrazione muscolare.
Principi di educazione posturale.
UDA 2 - SPORT INDIVIDUALI E/O DI SQUADRA
Distinguere le regole ed i regolamenti degli sport proposti: il badminton, il paddle, la pallacanestro, la pallavolo, l'atletica leggera.
Adeguare la tecnica di base degli sport proposti in situazioni variabili.
UDA 3-LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE
Distinguere i vari codici espressivi del linguaggio corporeo.
Analizzare i termini della disciplina appropriati in riferimento ai contenuti proposti.
Individuare e differenziare attività che impegnino le capacità coordinative e condizionali.



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore  
**LÉONTINE e GIUSEPPE  
DE NITTIS**  
- Liceo Artistico | Istituto Professionale -

#### UDA 4 - PREVENZIONE E SICUREZZA

Sistemi di documentazione, archiviazione e trasmissione delle informazioni.

Social network e new media come fenomeno comunicativo.

#### ABILITÀ MINIME

- Combinare diversi compiti motori.
- Combinare gli elementi degli sport proposti.
- Combinare sequenze motorie utilizzando vari codici espressivi.
- Utilizzare la rete Internet per raccogliere ed organizzare dati.

#### CONOSCENZE ESSENZIALI

- Utilizzare i termini appropriati della disciplina.
- Utilizzare i termini tecnici appropriati degli sport proposti.
- Utilizzare diversi codici espressivi.
- Conoscere e utilizzare i principali social network.

#### TIPOLOGIA DI VERIFICHE

- Test di valutazione motoria e attitudinale.
- Prove criteriali e osservazioni sistematiche.
- Verifiche orali e/o scritte (questionario strutturato a risposta chiusa e/o questionari a risposta chiusa-aperta).
- Elaborati prodotti dagli studenti
- Verifiche orali, con valore formativo.
- Verifiche sommative, condotte tramite programmi di instant pool (come i Moduli di Google).