

ESAMI PRELIMINARI – INTEGRATIVI- IDONEITA'

INDIRIZZO SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE/ COMMERCIALE

NUCLEI ESSENZIALI
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNUALITA' DAL 1^ AL 5^ ANNO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE BIENNIO		
UDA1 CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI CAPACITÀ CONDIZIONALI	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo - Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardiorespiratorio abbinate al movimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse: <i>circuito di Ling, circuiti di allenamento a corpo libero, esercizi con elastici o piccoli pesi, sergent test</i> - Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento <i>6' corsa continua uniforme, test navetta, diverse modalità di riscaldamento, sprint sui 30'</i>
UDA 2 COORDINAZIONE (SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO)	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano - Riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio – temporali. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte: percorsi di ginnastica - Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni di disequilibrio: <i>test equilibrio star, arrampicata sportiva, parkour</i> - Utilizzare le variabili spazio - temporali nella gestione di ogni azione: <i>juggling, tennis-tavolo, fondamentali individuali sport con la palla</i> - Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse: <i>terzo tempo pallacanestro, schiacciata pallavolo, ultimate fresbee, hockey</i>
UDA 3 ESPRESSIVITÀ CORPOREA	Conoscere le tecniche di espressione corporea	<ul style="list-style-type: none"> - Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo. - Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità)
UDA 4 GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (ASPETTO	-Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport .	<ul style="list-style-type: none"> -Rispettare le regole nei giochi di squadra -Svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche.

RELAZIONALE E COGNITIVO)	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco. - Conoscere il regolamento della pallavolo e del basket. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di <i>giuria e arbitraggio</i> - Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali; - Saper eseguire in maniera globale alcuni dei <i>fondamentali individuali più semplici della pallavolo e del basket, badminton i gesti di alcune specialità dell'atletica leggera.</i>
UDA 5 SICUREZZA (PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO) E SALUTE (CORRETTI STILI DI VITA)	<p>Conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. - Presa di coscienza della propria efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo. - Sperimentare piani di lavoro personalizzati: test di forma fisica e autovalutazione postura. - Rispettare le regole del fair play
UDA 6 AMBIENTE NATURALE	<p>Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali: <i>trekking, discipline sulla neve, discipline acquatiche come canoa, canottaggio, dragon boat</i>

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 3° e 4° ANNO		
UDA1 CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE E LE SUE MODIFICAZIONI	<p>Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento</p>	<p>Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento: <i>test di Cooper, giochi e sport di velocità (basket, calcio, ultimate, pallamano)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali: <i>HIT, TABATA, tabelle di allenamento, stretching, corsa continua uniforme (forza, resistenza, mobilità articolare)</i>
UDA 2 COORDINAZIONE (SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO)	<ul style="list-style-type: none"> - Saper trasferire le conoscenze relative all'equilibrio in situazioni complesse - Riconoscere le componenti spazio - temporali in ogni situazione sportiva. - Riconoscere il ruolo del ritmo nelle azioni - Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio - Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio: <i>buldering, parkour, Ginn. Artistica, pattinaggio su ghiaccio</i> - Utilizzare le variabili spazio - temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato: <i>giochi tradizionali di squadra</i> - Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse: <i>semplici schemi di gioco, coreografie e il loro movimento</i>

UDA 3 ESPRESSIVITÀ CORPOREA	Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace	<ul style="list-style-type: none"> - Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica: <i>danza</i> - <i>Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.</i>
UDA 4 GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (ASPETTO RELAZIONALE E COGNITIVO)	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi. - Conoscere il concetto di anticipazione motoria - Conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate. - Scegliere modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestire in modo consapevole abilità riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali - Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione - Arbitrare una partita degli sport praticati - Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo
UDA 5 SICUREZZA (PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO) E SALUTE (CORRETTI STILI DI VITA)	<ul style="list-style-type: none"> - I principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto - Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. - Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza. - Saper applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buono stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento. - Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo: yoga, rilassamento tramite tecniche corporee, controllo della respirazione - Rispettare il codice del fair play
UDA 6 AMBIENTE NATURALE	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale	<ul style="list-style-type: none"> - Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale - Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici
'indirizzo socio sanitario	Conoscere le principali metodologie operative in ambito motorio nella scuola dell'infanzia, nelle strutture che accolgono disabili o anziani	<p>giochi motori per l'infanzia danze popolari allenamento dolce con la sedia e a terra per anziani sport adattati: baskin, calcio seduto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inventare nuove forme di attività ludico-sportive.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 5° ANNO		
UDA 1 Conoscere il proprio corpo e padroneggiarlo	Riconoscere il ruolo dell' apparato cardio-circolatorio abbinato al movimento	Controllare la respirazione e la capacità di rilassare il corpo: <i>Yoga, training autogeno, test di Cooper, corsa campestre, giochi motori tradizionali di squadra, allenamento outdoor, step</i>
	Conoscere i metodi per il miglioramento delle capacità condizionali	Organizzare e applicare autonomamente percorsi di allenamento adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone : <i>tabata, circuito, esercizi a corpo libero, con pesi od elastici</i> Autovalutare il lavoro svolto ed i risultati
	Educazione posturale	Assumere posture corrette con attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute: <i>back school, pilates, posture corrette negli esercizi di forza muscolare</i>
UDA 2 Coordinazione: -intersegmentaria -Oculo-segmentaria -Schemi motori -Equilibrio -Orientamento spazio-tempo	Riconoscere il ruolo del ritmo in ogni azione individuale o collettiva	Praticare l'espressività corporea in modo creativo Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno <i>Danze popolari, Arrampicata, movimenti sportivi, Coreografie</i>
	Riconoscere le componenti spazio-temporali negli sport (gioco di squadra, schemi)	Esercitare la pratica sportiva di gruppo sulla base di situazioni soggette a cambiamenti: <i>pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, badminton, ultimate fresbee, giochi di movimento</i>
UDA 3 sport e aspetto relazionale-cognitivo	Aspetto educativo e sociale dello sport <i>-fair play</i> <i>-Soft skills</i> <i>-Valori olimpici e Paralimpici e valori inclusivo dello sport</i>	Cooperare in équipe valorizzando le attitudini individuali Mettere in atto comportamenti organizzativi e tattici all'interno della squadra
	Conoscere la struttura e dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati	Pallavolo, Pallamano, Basket, Calcio, Badminton, Ultimate
UDA 4 Sicurezza (prevenzione e primo soccorso) Salute (corretti stili di vita)	Conoscere le norme fondamentali di prevenzione e primo soccorso legate all'attività fisica	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti
	Conoscere gli effetti dell'attività motorie e sportive per il	Programmare ed esercitare l'allenamento motorio in modo autonomo e responsabile Curare l'alimentazione relativa al

	benessere della persona e prevenzione delle malattie	fabbisogno quotidiano
UDA 4 Ambiente naturale	Riconoscere il valore della sostenibilità ambientale -Comprendere nel settore sportivo eventi ed iniziative eco-sostenibili, di prossimità, anche con riferimento al patrimonio ambientale e artistico-culturale	Interagire con l'ambiente attraverso specifiche esperienze motorie: sport in ambienti naturali (canottaggio, trekking, equitazione, arrampicata, vela) uscite didattiche con mezzi sostenibili e di prossimità
UDA 5 Espressività corporea	conoscere le tecniche mimiche-gestuali e di interazione corporea e le interazioni con altri linguaggi	padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione: <i>mimo</i> praticare l'espressività corporea in modo creativo Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando basi musicali: <i>Flash mob, Danze etniche o folcloristiche</i>

COORDINATORE/trice DI DIPARTIMENTO
Carla RE