

**ESAMI PRELIMINARI – INTEGRATIVI- IDONEITA’  
ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TURISTICO NUCLEI ESSENZIALI  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNUALITA’ DAL 1^ AL 5^ ANNO**

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1° ANNO		
<b>UDA1</b> <b>CONOSCERE IL PROPRIO</b> <b>CORPO E LE</b> <b>MODIFICAZIONI</b> <b>CAPACITÀ CONDIZIONALI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo</li> <li>- Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardiorespiratorio abbinate al movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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></li> <li>- 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></li> </ul>
<b>UDA 2</b> <b>COORDINAZIONE (SCHEMI</b> <b>MOTORI, EQUILIBRIO,</b> <b>ORIENTAMENTO SPAZIO-</b> <b>TEMPO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano</li> <li>- Riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio – temporali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte: percorsi di ginnastica</li> <li>- 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></li> <li>- Utilizzare le variabili spazio - temporali nella gestione di ogni azione: <i>juggling, tennis-tavolo, fondamentali individuali sport con la palla</i></li> <li>- Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse: <i>terzo tempo pallacanestro, schiacciata pallavolo, ultimate fresbee, hockey</i></li> </ul>
<b>UDA 3 ESPRESSIVITÀ</b> <b>CORPOREA</b>	Conoscere le tecniche di espressione corporea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.</li> <li>- Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità)</li> </ul>
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 2° ANNO		

<b>UDA 1</b> <b>GIOCO, GIOCO-SPORT E</b> <b>SPORT (ASPETTO</b> <b>RELAZIONALE E COGNITIVO)</b>	-Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport . - Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco. -Conoscere il regolamento della pallavolo e del basket.	-Rispettare le regole nei giochi di squadra - Svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche. - 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>
<b>UDA 2</b> <b>SICUREZZA</b> <b>(PREVENZIONE, PRIMO</b> <b>SOCCORSO) E SALUTE</b> <b>(CORRETTI STILI DI VITA)</b>	Conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni - 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.	- 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
<b>UDA 3</b> <b>AMBIENTE NATURALE</b>	Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale	- Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali: <i>trekking, discipline sulla neve, discipline acquatiche come canoa, canottaggio, dragon boat</i>

<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 3° ANNO</b>		
<b>UDA1</b> <b>CONOSCERE IL</b> <b>PROPRIO CORPO, IL</b> <b>POTENZIAMENTO</b> <b>MUSCOLARE E LE</b> <b>SUE MODIFICAZIONI</b>	Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento	Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento: <i>test di Cooper, giochi e sport di velocità (basket, calcio, ultimate, pallamano)</i> - 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>
<b>UDA 2</b> <b>COORDINAZIONE</b> <b>(SCHEMI MOTORI,</b> <b>EQUILIBRIO,</b> <b>ORIENTAMENTO</b> <b>SPAZIO-TEMPO)</b>	- 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.	-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</i> e il loro movimento
<b>UDA 3 ESPRESSIVITÀ</b>	Conoscere l'espressione	- Usare consapevolmente il linguaggio del

<b>CORPOREA</b>	corporea e la comunicazione efficace	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>
<b>UDA 4 GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (ASPETTO RELAZIONALE E COGNITIVO)</b>	-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	- 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
<b>UDA 5 SICUREZZA (PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO) E SALUTE (CORRETTI STILI DI VITA)</b>	- 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.	-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
<b>UDA 6 AMBIENTE NATURALE</b>	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale	-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
<b>'indirizzo socio sanitario</b>	Conoscere le principali metodologie operative in ambito motorio nella scuola dell'infanzia, nelle strutture che accolgono disabili o anziani	giochi motori per l'infanzia danze popolari allenamento dolce con la sedia e a terra per anziani sport adattati: baskin, calcio seduto -Inventare nuove forme di attività ludico-sportive.
<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 4° ANNO</b>		
<b>UDA1 CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE E LE SUEMODIFICAZIONI</b>	Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento	Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento: <i>test di Cooper, giochi e sport di velocità (basket, calcio, ultimate, pallamano)</i> - 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>

<b>UDA 2 COORDINAZIONE (SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper trasferire le conoscenze relative all'equilibrio in situazioni complesse</li> <li>- Riconoscere le componenti spazio - temporali in ogni situazione sportiva.</li> <li>- Riconoscere il ruolo del ritmo nelle azioni</li> <li>- Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio</li> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio: <i>buldering</i> , <i>parkour</i>, <i>Ginn. Artistica</i>, <i>pattinaggio su ghiaccio</i></li> <li>- Utilizzare le variabili spazio - temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato: <i>giochi tradizionali di squadra</i></li> <li>- Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse: <i>semplici schemi di gioco, coreografie</i> e il loro movimento</li> </ul>
<b>UDA 3 ESPRESSIVITÀ CORPOREA</b>	Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica: <i>danza</i></li> <li>- <i>Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.</i></li> </ul>
<b>UDA 4 GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (ASPETTO RELAZIONALE E COGNITIVO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi.</li> <li>- Conoscere il concetto di anticipazione motoria</li> <li>- Conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate.</li> <li>- Scegliere modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestire in modo consapevole abilità riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali</li> <li>- Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione</li> <li>- Arbitrare una partita degli sport praticati</li> <li>- Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo</li> </ul>
<b>UDA 5 SICUREZZA (PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO) E SALUTE (CORRETTI STILI DI VITA)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto</li> <li>- Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.</li> <li>- Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza .</li> <li>- Saper applicare i principi metodologici utilizzati, per mantenere un buono stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento.</li> <li>- Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo: <i>yoga, rilassamento tramite tecniche corporee, controllo della respirazione</i></li> <li>- Rispettare il codice del fair play</li> </ul>
<b>UDA 6 AMBIENTE NATURALE</b>	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale</li> <li>- Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici</li> </ul>
<b>'indirizzo socio sanitario</b>	Conoscere le principali metodologie operative in ambito motorio nella scuola dell'infanzia, nelle strutture che accolgono disabili o anziani	<ul style="list-style-type: none"> <li>giochi motori per l'infanzia</li> <li>danze popolari</li> <li>allenamento dolce con la sedia e a terra per anziani</li> <li>sport adattati: <i>baskin</i>, calcio seduto</li> <li>-Inventare nuove forme di attività ludico-sportive.</li> </ul>

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 5° ANNO		
<b>UDA 1 Conoscere il proprio corpo e padroneggiarlo</b>	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>
<b>UDA2 Coordinazione: -intersegmentaria -Oculo-segmentaria -Schemi motori -Equilibrio -Orientamento spazio-tempo</b>	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>
<b>UDA 3 sport e aspetto relazionale-cognitivo</b>	Aspetto educativoe sociale dello sport <i>-fair play -Soft skills -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
<b>UDA 4 Sicurezza (prevenzione e primo soccorso) e Salute (corretti stili di vita)</b>	Conoscere le norme fondamentali di prevenzione e primo soccorso legate all'attività fisica	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti

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