



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA**  
Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.32550 C.F.90011220309  
<http://www.iissbassafriulana.gov.it> e mail [udis01300a@istruzione.it](mailto:udis01300a@istruzione.it) – pec [iissbassafriulana@pec.it](mailto:iissbassafriulana@pec.it)

Classi: 1<sup>^</sup> e 2<sup>^-</sup> primo biennio

tutti gli indirizzi

disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Unità di apprendimento n° 1

<b>Competenze:</b> Si orienta negli ambiti motori e sportivi riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità. O.S.A. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		<b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b>
<b>Conoscenze</b>  Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).  Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.  Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.  Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi	<b>Abilità</b>  Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.  Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.  Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.  Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette.	1) comunicazione nella madrelingua 2) comunicazione nelle lingue straniere 3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia 4) competenza digitale 5) imparare ad imparare 6) competenze sociali e civiche 7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità 8) consapevolezza ed espressione culturale

Unità di apprendimento n° 2

<b>Competenze:</b> Esprime con creatività azioni, emozioni, sentimenti con finalità comunicativo- espressiva. O.S.A. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.	<b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b>
---	--



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA**

Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.32550 C.F.90011220309  
<http://www.iissbassafriulana.gov.it> e mail [udis01300a@istruzione.it](mailto:udis01300a@istruzione.it) – pec [iissbassafriulana@pec.it](mailto:iissbassafriulana@pec.it)

<p><b>Conoscenze</b></p> <p>Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.</p> <p>Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.</p> <p>Riconoscere la differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p>	<p><b>Abilità</b></p> <p>Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</p> <p>Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni</p>	<p>1) comunicazione nella madrelingua</p> <p>2) comunicazione nelle lingue straniere</p> <p>3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia</p> <p>4) competenza digitale</p> <p>5) imparare ad imparare</p> <p>6) competenze sociali e civiche</p> <p>7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità</p> <p>8) consapevolezza ed espressione culturale</p>
--	---	--

Unità di apprendimento n° 3

<p><b>Competenze:</b></p> <p>Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.          O.S.A. Lo sport, le regole e il fair play.</p>		<p><b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b></p>
<p><b>Conoscenze</b></p> <p>Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra</p> <p>Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.</p> <p>Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</p> <p>Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.</p>	<p><b>Abilità</b></p> <p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportiva.</p> <p>Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio</p> <p>Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.</p>	<p>1) comunicazione nella madrelingua</p> <p>2) comunicazione nelle lingue straniere</p> <p>3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia</p> <p>4) competenza digitale</p> <p>5) imparare ad imparare</p> <p>6) competenze sociali e civiche</p> <p>7) spirito d'iniziativa e</p>



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA**

Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.32550 C.F.90011220309  
<http://www.iissbassafriulana.gov.it> e mail [udis01300a@istruzione.it](mailto:udis01300a@istruzione.it) – pec [iissbassafriulana@pec.it](mailto:iissbassafriulana@pec.it)

		imprenditorialità  8) consapevolezza ed espressione culturale
--	--	---

Unità di apprendimento n° 4

<b>Competenze:</b>  Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e benessere. O.S.A. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione		<b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b>
<b>Conoscenze</b>  Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso.  Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool).  Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica	<b>Abilità</b>  Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso  Per mantenere lo stato di salute scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.  Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psico-fisica.	1) comunicazione nella madrelingua  2) comunicazione nelle lingue straniere  3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia  4) competenza digitale  5) imparare ad imparare  6) competenze sociali e civiche  7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità  8) consapevolezza ed espressione culturale



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA**  
Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.32550 C.F.90011220309  
<http://www.iissbassafriulana.gov.it> e mail [udis01300a@istruzione.it](mailto:udis01300a@istruzione.it) – pec [iissbassafriulana@pec.it](mailto:iissbassafriulana@pec.it)

Classi 3<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup>- secondo biennio

tutti gli indirizzi

disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Unità di apprendimento n° 1

<b>Competenze:</b> Si orienta negli ambiti motori e sportivi riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità O.S.A. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		<b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b>
<b>Conoscenze</b>  Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).  Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.  Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.  Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi	<b>Abilità</b>  Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.  Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.  Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.  Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette.	1) comunicazione nella madrelingua 2) comunicazione nelle lingue straniere 3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia 4) competenza digitale 5) imparare ad imparare 6) competenze sociali e civiche 7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità 8) consapevolezza ed espressione culturale

Unità di apprendimento n° 2

<b>Competenze:</b> Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti O.S.A. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.	<b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b>
--	--



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA**

Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.32550 C.F.90011220309  
<http://www.iissbassafriulana.gov.it> e mail [udis01300a@istruzione.it](mailto:udis01300a@istruzione.it) – pec [iissbassafriulana@pec.it](mailto:iissbassafriulana@pec.it)

<p><b>Conoscenze</b></p> <p>Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.</p> <p>Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.</p> <p>Riconoscere la differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p>	<p><b>Abilità</b></p> <p>Rappresentare idee, stati d’animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</p> <p>Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni</p>	<p>1) comunicazione nella madrelingua</p> <p>2) comunicazione nelle lingue straniere</p> <p>3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia</p> <p>4) competenza digitale</p> <p>5) imparare ad imparare</p> <p>6) competenze sociali e civiche</p> <p>7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità</p> <p>8) consapevolezza ed espressione culturale</p>
--	---	--

Unità di apprendimento n° 3

<p><b>Competenze:</b></p> <p>Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all’aspetto sociale.          O.S.A. Lo sport, le regole e il fair play.</p>		<p><b>Competenze chiave per l’apprendimento permanente:</b></p>
<p><b>Conoscenze</b></p> <p>Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.</p> <p>Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.</p> <p>Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell’arbitraggio</p> <p>Conoscere l’aspetto educativo, la struttura, l’evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.</p>	<p><b>Abilità</b></p> <p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportiva.</p> <p>Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l’arbitraggio.</p> <p>Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.</p>	<p>1) comunicazione nella madrelingua</p> <p>2) comunicazione nelle lingue straniere</p> <p>3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia</p> <p>4) competenza digitale</p> <p>5) imparare ad imparare</p> <p>6) competenze sociali e civiche</p> <p>7) spirito d'iniziativa e</p>



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA**

Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.32550 C.F.90011220309  
<http://www.iissbassafriulana.gov.it> e mail [udis01300a@istruzione.it](mailto:udis01300a@istruzione.it) – pec [iissbassafriulana@pec.it](mailto:iissbassafriulana@pec.it)

		imprenditorialità  8) consapevolezza ed espressione culturale
--	--	---

Unità di apprendimento n° 4

<b>Competenze:</b>  Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti. O.S.A. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.		<b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b>
<b>Conoscenze</b>  Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso.  Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.  Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	<b>Abilità</b>  Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso.  Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite  Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere	1) comunicazione nella madrelingua  2) comunicazione nelle lingue straniere  3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia  4) competenza digitale  5) imparare ad imparare  6) competenze sociali e civiche  7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità  8) consapevolezza ed espressione culturale



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA**  
Via mons. A. Ramazzotti, 41 - 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.32550 C.F.90011220309  
<http://www.iissbassafriulana.gov.it> e mail [udis01300a@istruzione.it](mailto:udis01300a@istruzione.it) - pec [iissbassafriulana@pec.it](mailto:iissbassafriulana@pec.it)



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA**  
Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.32550 C.F.90011220309  
<http://www.iissbassafriulana.gov.it> e mail [udis01300a@istruzione.it](mailto:udis01300a@istruzione.it) – pec [iissbassafriulana@pec.it](mailto:iissbassafriulana@pec.it)

Classi 5<sup>^</sup>- ultimo anno

tutti gli indirizzi

disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Unità di apprendimento n° 1

<b>Competenze:</b> Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi. O.S.A. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		<b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b>
<b>Conoscenze</b>  Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.  Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie e sportive.  Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo, in prospettiva di tutto l'arco della vita.  Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici; conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali.	<b>Abilità</b>  Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.  Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci.  Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning  Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica e multimediale.	1) comunicazione nella madrelingua 2) comunicazione nelle lingue straniere 3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia 4) competenza digitale 5) imparare ad imparare 6) competenze sociali e civiche 7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità 8) consapevolezza ed espressione culturale

Unità di apprendimento n° 2

<b>Competenze:</b> Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti O.S.A. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.	<b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b>
--	--





**ISTITUTO di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA**

Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.32550 C.F.90011220309  
<http://www.iissbassafriulana.gov.it> e mail [udis01300a@istruzione.it](mailto:udis01300a@istruzione.it) – pec [iissbassafriulana@pec.it](mailto:iissbassafriulana@pec.it)

<p><b>Conoscenze</b></p> <p>Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...).</p> <p>Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.</p>	<p><b>Abilità</b></p> <p>Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.</p> <p>Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.</p>	<p>1) comunicazione nella madrelingua</p> <p>2) comunicazione nelle lingue straniere</p> <p>3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia</p> <p>4) competenza digitale</p> <p>5) imparare ad imparare</p> <p>6) competenze sociali e civiche</p> <p>7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità</p> <p>8) consapevolezza ed espressione culturale</p>
---	---	--

Unità di apprendimento n° 3

<p><b>Competenze:</b></p> <p>Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.</p> <p>O.S.A. Lo sport, le regole e il fair play.</p>		<p><b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b></p>
<p><b>Conoscenze</b></p> <p>Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.</p> <p>Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.</p> <p>Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio</p> <p>Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.</p>	<p><b>Abilità</b></p> <p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportiva.</p> <p>Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.</p> <p>Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture</p>	<p>1) comunicazione nella madrelingua</p> <p>2) comunicazione nelle lingue straniere</p> <p>3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia</p> <p>4) competenza digitale</p> <p>5) imparare ad imparare</p> <p>6) competenze sociali e civiche</p> <p>7) spirito d'iniziativa e</p>



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA**

Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.32550 C.F.90011220309  
<http://www.iissbassafriulana.gov.it> e mail [udis01300a@istruzione.it](mailto:udis01300a@istruzione.it) – pec [iissbassafriulana@pec.it](mailto:iissbassafriulana@pec.it)

		imprenditorialità  8) consapevolezza ed espressione culturale
--	--	---

Unità di apprendimento n° 4

<b>Competenze:</b>  Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti. O.S.A. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.		<b>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</b>
<b>Conoscenze</b>  Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni.  Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite.  Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.	<b>Abilità</b>  Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso.  Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.  Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning	1) comunicazione nella madrelingua  2) comunicazione nelle lingue straniere  3) competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia  4) competenza digitale  5) imparare ad imparare  6) competenze sociali e civiche  7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità  8) consapevolezza ed espressione culturale