



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

Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.31261 C.F.90011220309
http://www.isisbassafriulana.edu.it/ e mail udis01300a@istruzione.it – pec udis01300a@pec.istruzione.it



Classi: 1[^] e 2[^]- primo biennio

tutti gli indirizzi

disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Unità di apprendimento n° 1

<p>Competenza specifica</p> <p>O.S.A. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.</p> <p>Orientarsi negli ambiti motori e sportivi riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità. Conoscere il territorio, riconoscendone le caratteristiche, le potenzialità per l'attività motoria e di rispetto dell'ambiente.</p> <p>Avere padronanza e consapevolezza del proprio corpo, realizzando, attraverso schemi motori coordinati, le azioni richieste con capacità di orientamento spaziotemporale ed equilibrio adeguate alle molteplicità delle situazioni proposte.</p> <p>Livello Avanzato: Padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati.</p> <p>Livello Intermedio: Mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità</p> <p>Livello Base: Esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.</p>		<p>Competenze PECUP</p> <p>Liceo: saper applicare i metodi della Scienza in diversi ambiti</p> <p>Tecnico: saper interpretare il proprio autonomo ruolo nell'attività di gruppo.</p> <p>Professionale: riconoscere gli aspetti geografici, economici e territoriali dell'ambiente naturale.</p>
<p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</p> <p>5) imparare ad imparare 8) consapevolezza ed espressione culturale</p>		
<p>Soft Skills del curricolo di istituto</p> <p>Fiducia in sé stessi Autonomia Conseguire obiettivi Flessibilità/adattabilità</p>		
<p>Conoscenze/Contenuti</p> <p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).</p> <p>Conoscere il ritmo nelle e delle azioni motorie e sportive.</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in funzione al movimento e i principali paraformismi e disformismi.</p>	<p>Abilità</p> <p>Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.</p> <p>Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.</p> <p>Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.</p> <p>Elaborare le risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva.</p>	<p>Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Laboratoriale <input checked="" type="checkbox"/> Educazione civica <input type="checkbox"/> Educazione digitale <input checked="" type="checkbox"/> PCTO <input type="checkbox"/> UDA <input type="checkbox"/> Progettuale</p>

Sedi associate:

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani" via Ramazzotti 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431-31261 Cod. Mec. 90011220309

Liceo Scientifico "Albert Einstein" via Pradati 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431-371418 Cod. Mec. 90011220309

Istituto Tecnico Economico "Luigi Einaudi" via Milano 2 - 33057 Palmanova tel. 0431-31261 Cod. Mec. 90011220309

Istituto Professionale per i servizi commerciali e socio sanitari assistenziali "Enrico Mattei" via Milano 2 - 33057 Palmanova tel. 0431-31261 Cod. Mec. 90011220309

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani" via Palladio - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 90011220309

Istituto Professionale Industria e Artigianato "Arturo Malignani" via Università Castrense - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 90011220309



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

Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.31261 C.F.90011220309
http://www.isisbassafriulana.edu.it/ e mail udis01300a@istruzione.it – pec udis01300a@pec.istruzione.it



Unità di apprendimento n° 2

<p>Competenza specifica</p> <p>O.S.A. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</p> <p>Esprime con creatività azioni, emozioni, sentimenti con finalità comunicativo- espressiva.</p> <p>Esprimere in forme di gestualità libera e/o codificata azioni, sentimenti ed emozioni attraverso forme di comunicazione verbale e non verbale, realizzando un'interazione tra movimento e fattori cognitivi ed affettivi.</p> <p>Livello Avanzato: applica e rielabora molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento.</p> <p>Livello Intermediario: si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative.</p> <p>Livello Base: si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando, guidato, le tecniche proposte.</p>		<p>Competenze PECUP</p> <p>Liceo: possedere gli strumenti necessari per utilizzare le principali metodologie relazionali.</p> <p>Tecnico: riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.</p> <p>Professionale: riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva</p> <hr/> <p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</p> <p>5) imparare ad imparare 6) competenze sociali e civiche 8) consapevolezza ed espressione culturale</p> <hr/> <p>Soft Skills del curriculum di istituto</p> <p>Capacità comunicativa Fiducia in se stessi. Gestire le Informazioni</p>
<p>Conoscenze/Contenuti</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>Abilità</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>Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Laboratoriale <input type="checkbox"/> Educazione civica <input type="checkbox"/> Educazione digitale <input type="checkbox"/> PCTO <input type="checkbox"/> UDA <input type="checkbox"/> Progettuale</p>



ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA

Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.31261 C.F.90011220309
http://www.isisbassafriulana.edu.it/ e mail udis01300a@istruzione.it – pec udis01300a@pec.istruzione.it



Unità di apprendimento n° 3

<p>Competenza specifica</p> <p>O.S.A. Lo sport, le regole e il fair play.</p> <p>Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p> <p>Praticare in modo corretto i principali sport individuali e di squadra negli elementi di base, valorizzandone gli aspetti tecnici, tattici e relazionali. Praticare attività motorie, sportive e ricreative in ambiente naturale.</p> <p>Livello Avanzato: mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive, con personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.</p> <p>Livello Intermedio: pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p> <p>Livello Base: sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p>	<p>Competenze PECUP</p> <p>Liceo: saper comprendere la varietà della realtà sociale.</p> <p>Tecnico: saper interpretare il proprio autonomo ruolo nell'attività di gruppo.</p> <p>Professionale: usare strategie orientate al risultato, al lavoro per obiettivi ed alla necessità di assumere responsabilità.</p> <hr/> <p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</p> <p>5) imparare ad imparare 6) competenze sociali e civiche 7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità 8) consapevolezza ed espressione culturale.</p> <hr/> <p>Soft Skills del curriculum di istituto</p> <p>Fiducia in se stessi Team Work Resistenza allo stress Gestire le informazioni Leadership</p>
--	---

Sedi associate:

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani" via Ramazzotti 41 - 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431-31261 Cod. Mec. 90011220309

Liceo Scientifico "Albert Einstein" via Pradati 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431-371418 Cod. Mec. 90011220309

Istituto Tecnico Economico "Luigi Einaudi" via Milano 2 - 33057 Palmanova Cod. Mec. 90011220309

Istituto Professionale per i servizi commerciali e socio sanitari assistenziali "Enrico Mattei" via Milano 2 - 33057 Palmanova Cod. Mec. 90011220309

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani" via Palladio - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 90011220309

Istituto Professionale Industria e Artigianato "Arturo Malignani" via Università Caotinese - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 90011220309

Pag.3/33



ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE DELLA BASSA FRIULANA



Via mons. A. Ramazzotti, 41 – 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431.31261 C.F.90011220309
http://www.isisbassafriulana.edu.it/ e mail udis01300a@istruzione.it – pec udis01300a@pec.istruzione.it

Conoscenze/Contenuti	Abilità	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze
<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>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><input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare</p> <p><input type="checkbox"/> Laboratoriale</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Educazione civica</p> <p><input type="checkbox"/> Educazione digitale</p> <p><input type="checkbox"/> PCTO</p> <p><input type="checkbox"/> UDA</p> <p><input type="checkbox"/> Progettuale</p>

Sedi associate:

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani" via Ramazzotti 41 - 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431-31261 Cod. Mec. 90011220309

Liceo Scientifico "Albert Einstein" via Pradati 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431-371418 Cod. Mec. 90011220309

Istituto Tecnico Economico "Luigi Einaudi" via Milano 2 - 33057 Palmanova tel. 0431-31261 Cod. Mec. 90011220309

Istituto Professionale per i servizi commerciali e socio sanitari assistenziali "Enrico Mattei" via Milano 2 - 33057 Palmanova tel. 0431-31261 Cod. Mec. 90011220309

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani" via Palladio - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 90011220309

Istituto Professionale Industria e Artigianato "Arturo Malignani" via Università Castrense - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 90011220309



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.iisbassafriulana.gov.it e mail udis01300a@istruzione.it – pec iisbassafriulana@pec.it

Unità di apprendimento n° 4

<p>Competenza specifica</p> <p>O.S.A. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</p> <p>Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e benessere.</p> <p>Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere. Conosce i principi per l'adozione di corretti stili di vita e di una corretta alimentazione.</p> <p>Livello Avanzato: adotta autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevole della loro utilità per il benessere.</p> <p>Livello Intermedio: adotta comportamenti attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute, e conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere.</p> <p>Livello Base: guidato assume comportamenti attivi e in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.</p>		<p>Competenze PECUP</p> <p>Liceo: saper cogliere le potenzialità dei risultati scientifici nella vita quotidiana.</p> <p>Tecnico: essere consapevole del valore sociale della propria attività</p> <p>Professionale: esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p> <p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</p> <p>5) imparare ad imparare 6) competenze sociali e civiche 8) consapevolezza ed espressione culturale.</p> <p>Soft Skills del curricolo di istituto</p> <p>Gestire informazioni Conseguire obiettivi</p>
<p>Conoscenze/Contenuti</p> <p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso.</p> <p>Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool).</p> <p>Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica.</p>	<p>Abilità</p> <p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.</p> <p>Per mantenere lo stato di salute scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.</p> <p>Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psico-fisica.</p>	<p>Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Laboratoriale <input checked="" type="checkbox"/> Educazione civica <input type="checkbox"/> Educazione digitale <input checked="" type="checkbox"/> PCTO <input type="checkbox"/> UDA <input type="checkbox"/> Progettuale</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 – pec iissbassafriulana@pec.it

Classi 3^a e 4^a- secondo biennio tutti gli indirizzi Scienze Motorie e Sportive

Unità di apprendimento n° 1

<p>Competenza specifica</p> <p>O.S.A. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse.</p> <p>Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.</p> <p>Livello Avanzato: pianifica e attua risposte motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.</p> <p>Livello Intermedio: realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.</p> <p>Livello Base: esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.</p>	<p>Competenze PECUP</p> <p>Liceo: saper cogliere le potenzialità delle applicazioni dei risultati scientifici nella vita quotidiana</p> <p>Tecnico: padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici</p> <p>Professionale: valutare le proprie capacità, i propri interessi e le proprie aspirazioni.</p> <hr/> <p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</p> <p>5) imparare ad imparare 6) competenze sociali e civiche 7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità 8) consapevolezza ed espressione culturale.</p> <hr/> <p>Soft Skills del curriculum di istituto</p> <p>Autonomia Fiducia in sé stessi Autonomia Conseguire obiettivi Flessibilità/adattabilità</p>
--	---

Sedi associate:

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani" via Ramazzotti 41 - 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431-31261 Cod. Mec. 900000000000

Liceo Scientifico "Albert Einstein" via Pradati 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431-371418 Cod. Mec. 900000000000

Istituto Tecnico Economico "Luigi Einaudi" via Milano 2 - 33057 Palmanova tel. 0431-32550 Cod. Mec. 900000000000

Istituto Professionale per i servizi commerciali e socio sanitari assistenziali "Enrico Mattei" via Milano 2 - 33057 Palmanova tel. 0431-32550 Cod. Mec. 900000000000

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani" via Palladio - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 900000000000

Istituto Professionale Industria e Artigianato "Arturo Malignani" via Università Caotense - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 900000000000



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 – pec iissbassafriulana@pec.it

Conoscenze/Contenuti	Abilità	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze
<p>Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità).</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse.</p> <p>Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie.</p>	<p>Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.</p> <p>Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.</p> <p>Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; autovalutarsi con l'utilizzo delle tecnologie.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare</p> <p><input type="checkbox"/> Laboratoriale</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Educazione civica</p> <p><input type="checkbox"/> Educazione digitale</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> PCTO</p> <p><input type="checkbox"/> UDA</p> <p><input type="checkbox"/> Progettuale</p>

Unità di apprendimento n° 2

Competenza specifica	Competenze PECUP
<p>O.S.A. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</p> <p>Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.</p> <p>Esprime con creatività e rielabora, attraverso la gestualità, azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo espressiva, in contesti differenti.</p> <p>Livello Avanzato: È consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento.</p> <p>Livello Intermedio: comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari e involontari, che trasmette.</p>	<p>Liceo: possedere gli strumenti necessari per utilizzare le principali metodologie relazionali.</p> <p>Tecnico: riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.</p> <p>Professionale: partecipare attivamente alla vita sociale</p>
	<p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</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>

Sedi associate:

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani"
via. Ramazzotti, 41 - 33052
Cervignano del Friuli tel. 0431-31261 Cod. Mec.
90011220309

Liceo Scientifico "Albert Einstein"
via Pradati 33052 Cervignano del Friuli
tel. 0431-371418 Cod. Mec.
90011220309

Istituto Tecnico Economico "Luigi Einaudi"
via Milano 2 - 33057 Palmanova
tel. 0431-32550 Cod. Mec.
90011220309

Istituto Professionale per i servizi commerciali e socio sanitari assistenziali "Enrico Mattei"
via Milano 2 - 33057 Palmanova
tel. 0431-32550 Cod. Mec.
90011220309

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani"
via. Pradati, 33052 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec.
90011220309

Istituto Professionale Industria e Artigianato "Arturo Malignani"
via Università Castrinese - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec.
90011220309

Pag. 7/83



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.iisbassafriulana.gov.it> e mail udis01300a@istruzione.it – pec iisbassafriulana@pec.it

Livello Base: riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.		Soft Skills del curricolo di istituto Leadership Capacità comunicativa Fiducia in se stessi. Gestire le Informazioni
Conoscenze/Contenuti Conoscere codici della comunicazione corporea. Conoscere tecniche mimico-gestuali, di espressione corporea e le analogie emotive dei vari linguaggi. Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Abilità Saper dare significato al movimento (semantica). Esprimere con il movimento le emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...) Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze <input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Laboratoriale <input type="checkbox"/> Educazione civica <input type="checkbox"/> Educazione digitale <input type="checkbox"/> PCTO <input type="checkbox"/> UDA <input type="checkbox"/> Progettuale

Unità di apprendimento n° 3

Competenza specifica O.S.A. Lo sport, le regole e il fair play. Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale. Pratica autonomamente attività sportiva con fair play, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva Livello Avanzato: padroneggia le abilità tecnico-tattiche specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi Livello Intermedio: pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e organizzativo Livello Base: È in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale, partecipando all'aspetto organizzativo.	Competenze PECUP Liceo: saper comprendere la varietà della realtà sociale. Tecnico: essere consapevole del valore sociale della propria attività Professionale: esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.
	Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente 5) imparare ad imparare 6) competenze sociali e civiche 7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità 8) consapevolezza ed espressione culturale.

Sedi associate:

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani" via Ramazzotti 41 - 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431-31261 Cod. Mec. 900000000000

Liceo Scientifico "Albert Einstein" via Pradati 33052 Cervignano del Friuli tel. 0431-371418 Cod. Mec. 900000000000

Istituto Tecnico Economico "Luigi Einaudi" via Milano 2 - 33057 Palmanova tel. 0431-32550 Cod. Mec. 900000000000

Istituto Professionale per i servizi commerciali e socio sanitari assistenziali "Enrico Mattei" via Milano 2 - 33057 Palmanova tel. 0431-32550 Cod. Mec. 900000000000

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani" via Palladio - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 900000000000

Istituto Professionale Industria e Artigianato "Arturo Malignani" via Università Castrense - 33058 San Giorgio di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 900000000000

Pag. 8/53



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.iisbassafriulana.gov.it e mail udis01300a@istruzione.it – pec iisbassafriulana@pec.it

		Soft Skills del curricolo di istituto Fiducia in se stessi Team Work Resistenza allo stress Gestire le informazioni Leadership
Conoscenze/Contenuti Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...) Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Abilità Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio. Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze <input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Laboratoriale <input checked="" type="checkbox"/> Educazione civica <input type="checkbox"/> Educazione digitale <input type="checkbox"/> PCTO <input type="checkbox"/> UDA <input type="checkbox"/> Progettuale

Unità di apprendimento n° 4

Competenza specifica O.S.A. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti. Acquisisce comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute ed è consapevole della loro utilità per il benessere. Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui. Livello Avanzato: assume autonomamente stili di vita attivi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere. Livello Intermedio: adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.	Competenze PECUP Liceo: saper cogliere le potenzialità delle applicazioni dei risultati scientifici nella vita quotidiana. Tecnico: essere consapevole del valore sociale della propria attività Professionale: padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici, con particolare attenzione alla tutela della salute.
	Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente 5) imparare ad imparare 6) competenze sociali e civiche 8) consapevolezza ed espressione culturale.

Sedi associate:

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani"
Cervignano del Friuli tel. 0431-31261 Cod. Mec. 9000000000

Liceo Scientifico "Albert Einstein"
via Pradati 33052 Cervignano del Friuli
tel. 0431-371418 Cod. Mec. 9000000000

Istituto Tecnico Economico "Luigi Einaudi"
via Milano 2 - 33057 Palmanova
tel. 0431-32550 Cod. Mec. 9000000000

Istituto Professionale per i servizi commerciali e socio sanitari assistenziali "Enrico Mattei"
via Milano 2 - 33057 Palmanova
tel. 0431-32550 Cod. Mec. 9000000000

Istituto Tecnico Tecnologico "Arturo Malignani"
di Nogaro tel. 0431-621726 Cod. Mec. 9000000000

Istituto Professionale Industria e Artigianato "Arturo Malignani"
via Università Castrese - 33058 San Giorgio di Nogaro
tel. 0431-621726 Cod. Mec. 9000000000

Pag.9/53



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.iisbassafriulana.gov.it> e mail udis01300a@istruzione.it – pec iisbassafriulana@pec.it

Classi 5^ - ultimo anno tutti gli indirizzi disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Unità di apprendimento n° 1

<p>Competenza specifica</p> <p>O.S.A. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva.</p> <p>Si orienta negli ambiti motori e sportivi, tenendo conto delle informazioni sensoriali e si adegua ai diversi contesti secondo le proprie potenzialità, riconoscendo le variazioni fisiologiche.</p> <p>Livello Avanzato: Padroneggia ed organizza autonomamente azioni motorie complesse, rielaborandole informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati. È in grado di selezionare le risorse muscolari da impegnare fornendo una risposta efficace ed economica alle esecuzioni richieste.</p> <p>Livello Intermedio: Mette in atto differenti azioni motorie utilizzando le informazioni dei canali sensoriali adeguandole al contesto, in coerenza con le competenze possedute. Organizza la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata e della sua complessità.</p> <p>Livello Base: Esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto ed alle proprie potenzialità. Mette in atto azioni motorie controllate adeguate al contesto.</p>		<p>Competenze PECUP</p> <p>Liceo: saper cogliere le potenzialità dei risultati scientifici nella vita quotidiana.</p> <p>Tecnico: essere consapevole del valore sociale della propria attività</p> <p>Professionale: esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p>
		<p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</p> <p>5) imparare ad imparare 8) consapevolezza ed espressione culturale.</p>
		<p>Soft Skills del curriculum di istituto</p> <p>Fiducia in sé stessi Autonomia Conseguire obiettivi Flessibilità/adattabilità</p>
<p>Conoscenze/Contenuti</p> <p>Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.</p> <p>Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie e sportive.</p> <p>Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo, in prospettiva di tutto l'arco della vita.</p> <p>Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici; conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali.</p>	<p>Abilità</p> <p>Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.</p> <p>Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci.</p> <p>Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life Learning.</p> <p>Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica e multimediale.</p>	<p>Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Laboratoriale <input checked="" type="checkbox"/> Educazione civica <input type="checkbox"/> Educazione digitale <input type="checkbox"/> PCTO <input type="checkbox"/> UDA <input type="checkbox"/> Progettuale</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 – pec iissbassafriulana@pec.it

Unità di apprendimento n° 3

Competenza specifica O.S.A. Lo sport, le regole e il fair play. Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva. Pratica autonomamente le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale, interpretando al meglio la cultura sportiva. Livello Avanzato: Padroneggiare abilità tecnico tattiche sportive specifiche. Collabora mantenendo corrette e leali relazioni, con un personale apporto interpretativo del fair play. Sa assumere ruoli organizzativi. Livello Intermedio: Pratica autonomamente le attività sportive, con fair play, scegliendo le tattiche e mettendo in atto le giuste strategie, con attenzione all'aspetto sociale e organizzativo. Mostra correttezza e rispetto delle regole. Livello Base: È in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale. Partecipa all'aspetto organizzativo.		Competenze PECUP Liceo: saper comprendere la varietà della realtà sociale. Tecnico: essere consapevole del valore sociale della propria attività Professionale: apprendere in modo attivo. Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente 5) imparare ad imparare 6) competenze sociali e civiche 7) spirito d'iniziativa e imprenditorialità 8) consapevolezza ed espressione culturale. Soft Skills del curriculum di istituto Fiducia in se stessi Team Work Resistenza allo stress Gestire le informazioni Problem Solving Leadership
Conoscenze/Contenuti Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...) Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Abilità Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive. Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi. Interpretare con senso critico fenomeni di massa del mondo sportivo (tifo, doping, scommesse).	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze <input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Laboratoriale <input checked="" type="checkbox"/> Educazione civica <input type="checkbox"/> Educazione digitale <input type="checkbox"/> PCTO <input type="checkbox"/> UDA <input type="checkbox"/> Progettuale

