



Indirizzo: ITI-LICEO

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: Terza

**OSA: PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

<p>Competenza specifica.  <b>OSA: percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p> <p>Lo studente dovrà acquisire una maggiore padronanza di sé ed ampliare le capacità condizionali, che gli permetteranno di realizzare movimenti complessi. Dovrà, inoltre, conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento.</p>	<p>Competenze PECUP</p> <p>ITI: 1,2,3,7,9,10,12,16,17,22,30.                  LICEO: A1 a), b); A2 b); A3 a), b), c);                  A4; A5 a), b)</p>
	<p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</p> <p>1;2;3;4;5;6.</p>
	<p>Soft Skills</p> <p><i><b>Team work</b> Disponibilità a lavorare e collaborare con gli altri, avendo il desiderio di costruire relazioni positive tese al raggiungimento del compito assegnato.</i></p> <p><i><b>Relazioni interpersonali</b> è la capacità di interagire in maniera positiva e sapersi mettere in relazione costruttiva con gli altri con relazioni significative, ma anche di essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo</i></p> <p><i><b>Creatività</b> è la capacità di affrontare in modo flessibile ogni genere di situazione al fine di saper trovare soluzioni e idee originali. Tale competenza contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni</i></p> <p><i><b>Capacità di pianificare ed organizzare</b> Capacità di realizzare idee, identificando obiettivi e priorità e, tenendo conto del tempo</i></p>

<p><b>Sede di Udine</b>                  Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018                  Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A                  Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q                  Peo: <a href="mailto:udis01600t@istruzione.it">udis01600t@istruzione.it</a></p>	<p>Codice Ministeriale ISIS UDIS01600T                  Cod. Fiscale e P: IVA 00401740303                  Viale Leonardo da Vinci 10 – 33100 UDINE                  Tel. 0432-46361 - Codice IPA UFS5RX                  Pec: <a href="mailto:udis01600t@pec.istruzione.it">udis01600t@pec.istruzione.it</a></p>	<p><b>Sede di San Giovanni al Natisone</b>                  Istituto Tecnico UDTF016002B                  Istituto Professionale UDRI01601D                  Sito web: <a href="http://www.malignani.ud.it/">http://www.malignani.ud.it/</a></p>
--	---	--



		<i>a disposizione, pianificarne il processo, organizzandone le risorse.</i>
<p>Conoscenze/Contenuti</p> <p>Capacità condizionali: la resistenza</p> <p>I principi dell'allenamento per le capacità condizionali</p> <p>Tipologie di piani di allenamento per la resistenza</p> <p>I metabolismi energetici</p> <p>Il VO<sub>2</sub>max e la velocità aerobica massima (VAM)</p> <p>Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività di tipo aerobico</p>	<p>Abilità</p> <p>Riprodurre con fluidità i gesti tecnici specifici della corsa</p> <p>Utilizzare esercizi con carico adeguato ad allenare la capacità e la potenza aerobica</p> <p>Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione</p> <p>Eeguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento per migliorare i propri livelli di prestazione</p>	<p>Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze:</p> <p>Disciplinare Laboratoriale</p>

<p>Competenza specifica.</p> <p><b>OSA: percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p> <p>Lo studente dovrà acquisire maggiore padronanza di sé ed ampliare le capacità condizionali che gli permetteranno di realizzare movimenti complessi. Dovrà, inoltre, conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento.</p>	<p>Competenze PECUP</p> <p>ITI: 1,3,9,10,16,20,30. LICEO: A1 a), b); A2 a), b); A3 a), c); A4; A5 a), b)</p>
	<p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</p> <p>2;3;4;5;6;8</p>
	<p>Soft Skills</p> <p><i>Team work</i> <i>Relazioni interpersonali</i></p>

**Sede di Udine**  
 Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018  
 Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A  
 Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q  
 Peo: [udis01600t@istruzione.it](mailto:udis01600t@istruzione.it)

Codice Ministeriale ISIS UDIS01600T  
 Cod. Fiscale e P: IVA 00401740303  
 Viale Leonardo da Vinci 10 – 33100 UDINE  
 Tel. 0432-46361 - Codice IPA UFS5RX  
 Pec: [udis01600t@pec.istruzione.it](mailto:udis01600t@pec.istruzione.it)

**Sede di San Giovanni al Natisone**  
 Istituto Tecnico UDTF016002B  
 Istituto Professionale UDRI01601D  
 Sito web: <http://www.malignani.ud.it/>



		<i>Creatività</i> <i>Capacità di pianificare ed organizzare</i>
Conoscenze/Contenuti	Abilità	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze:  Disciplinare Laboratoriale
Capacità condizionali: la flessibilità.	Eseguire correttamente alcuni esercizi per il miglioramento della flessibilità per i principali gruppi muscolari	
Tipologie di piani di allenamento per la flessibilità	Scegliere le esercitazioni più adatte all'attività motoria da svolgere	
I fattori condizionanti la flessibilità	Eseguire esercitazioni attive e passive, sia statiche che dinamiche	
I metodi di allenamento		
Lo “stretching” e cenni sulla pnf		
Effetti degli esercizi di flessibilità		

**OSA: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

<p>Competenza specifica <b>OSA: Lo sport le regole e il fair play</b></p> <p>Lo studente praticherà sport individuali e di squadra sperimentando diversi ruoli e le relative responsabilità anche nell'arbitraggio.</p> <p>Lo studente applicherà strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche e collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</p>	Competenze PECUP
	<p>ITI: 1,2,3,7,9,10,16,17,20,22,30. LICEO: A1 a), b); A2 b); A3 a), b), c); A4; A5 a), b)</p>
	<p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</p> <p>2;3;4;5;6;8</p> <p>Soft Skills</p> <p><i>Team work</i> <i>Relazioni interpersonali</i> <i>Creatività</i> <i>Capacità di pianificare ed organizzare</i></p>

**Sede di Udine**

Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018  
Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A  
Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q  
Peo: [udis01600t@istruzione.it](mailto:udis01600t@istruzione.it)

**Codice Ministeriale ISIS UDIS01600T**

Cod. Fiscale e P: IVA 00401740303  
Viale Leonardo da Vinci 10 – 33100 UDINE  
Tel. 0432-46361 - Codice IPA UFS5RX  
Pec: [udis01600t@pec.istruzione.it](mailto:udis01600t@pec.istruzione.it)

**Sede di San Giovanni al Natisone**

Istituto Tecnico UDTF016002B  
Istituto Professionale UDRI01601D  
Sito web: <http://www.malignani.ud.it/>



Conoscenze/Contenuti	Abilità	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze:
I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati	Eeguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport	Disciplinare
La terminologia e le regole principali	Praticare in forma globale vari giochi presportivi e sportivi	Laboratoriale
I gesti arbitrali	Applicare le regole e riconoscere i principali gesti arbitrali degli sport praticati	
	Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva	
	Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato	

**OSA: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

Competenza specifica. <b>OSA: salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>  Lo studente saprà adottare comportamenti idonei a mantenere e/o prevenire atteggiamenti posturali scorretti	Competenze PECUP	
	ITI: 1,2,3,9,10,12,16,17,18,22,30. LICEO: A1 a), b); A2 b); A3 a), b), c); A4; A5 a), b)	
	Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente 3;4;5;6;8	
	Soft Skills	
	<i>Team work</i> <i>Relazioni interpersonali</i> <i>Creatività</i> <i>Capacità di pianificare ed organizzare</i>	
Conoscenze/Contenuti	Abilità	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze:
Il concetto di postura e la sua analisi	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della	Disciplinare
Dismorfismi e paramorfismi	postura	Laboratoriale

**Sede di Udine**

Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018  
Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A  
Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q  
Peo: [udis01600t@istruzione.it](mailto:udis01600t@istruzione.it)

Codice Ministeriale ISIS UDIS01600T

Cod. Fiscale e P: IVA 00401740303

Viale Leonardo da Vinci 10 – 33100 UDINE

Tel. 0432-46361 - Codice IPA UFS5RX

Pec: [udis01600t@pec.istruzione.it](mailto:udis01600t@pec.istruzione.it)**Sede di San Giovanni al Natisone**

Istituto Tecnico UDTF016002B  
Istituto Professionale UDRI01601D  
Sito web: <http://www.malignani.ud.it/>



	Osservare ed intervenire sulla propria postura Saper eseguire correttamente esercizi per le proprie necessità posturali	
--	--	--

**OSA: RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TENOLOGICO**

<p>Competenza specifica. <b>OSA: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b></p> <p>Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente</p>		<p>Competenze PECUP</p> <p>ITI: 1;3,7;8; 9;10;16;17;20;22;30 LICEO: A1; A2; A3 a), b), c); A4; A5 a), b).</p>
		<p>Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente</p> <p>2;3;4;5;6.</p>
		<p>Soft Skills</p> <p><i>Team work</i> <i>Relazioni interpersonali</i> <i>Creatività</i> <i>Capacità di pianificare ed organizzare</i></p>
<p>Conoscenze/Contenuti</p> <p>L'attività motoria, anche in ambiente naturale, e la relazione con le nuove tecnologie.</p>	<p>Abilità</p> <p>Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza le attività Utilizzare in modo appropriato gli strumenti tecnologici e informatici</p>	<p>Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze: Disciplinare Laboratoriale</p>

**Competenze PECUP – ITT – 2° biennio**

1. agire in base ad un sistema di valori coerenti con i principi della Costituzione, a partire dai quali saper valutare fatti e ispirare i propri comportamenti personali e sociali;

<p><b>Sede di Udine</b> Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018 Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q Peo: <a href="mailto:udis01600t@istruzione.it">udis01600t@istruzione.it</a></p>	<p>Codice Ministeriale ISIS UDIS01600T Cod. Fiscale e P: IVA 00401740303 Viale Leonardo da Vinci 10 – 33100 UDINE Tel. 0432-46361 - Codice IPA UFS5RX Pec: <a href="mailto:udis01600t@pec.istruzione.it">udis01600t@pec.istruzione.it</a></p>	<p><b>Sede di San Giovanni al Natisone</b> Istituto Tecnico UDTF016002B Istituto Professionale UDRI01601D Sito web: <a href="http://www.malignani.ud.it/">http://www.malignani.ud.it/</a></p>
--	---	---



## “ARTURO MALIGNANI”

## UDINE

2. utilizzare gli strumenti culturali e metodologici acquisiti per porsi con atteggiamento razionale, critico e responsabile di fronte alla realtà, ai suoi fenomeni e ai suoi problemi, anche ai fini dell'apprendimento permanente;
3. padroneggiare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative nei vari contesti: sociali, culturali, scientifici, economici, tecnologici;
7. utilizzare i linguaggi settoriali delle lingue straniere previste dai percorsi di studio per interagire in diversi ambiti e contesti di studio e di lavoro;
8. riconoscere il valore e le potenzialità dei beni artistici e ambientali, per una loro corretta fruizione e valorizzazione;
9. individuare ed utilizzare le moderne forme di comunicazione visiva e multimediale, anche con riferimento alle strategie espressive e agli strumenti tecnici della comunicazione in rete;
10. riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo;
12. utilizzare modelli appropriati per investigare su fenomeni e interpretare dati sperimentali;
16. utilizzare le reti e gli strumenti informatici nelle attività di studio, ricerca e approfondimento disciplinare;
17. padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio;
18. utilizzare, in contesti di ricerca applicata, procedure e tecniche per trovare soluzioni innovative e migliorative, in relazione ai campi di propria competenza;
20. saper interpretare il proprio autonomo ruolo nel lavoro di gruppo;
22. essere consapevole del valore sociale della propria attività, partecipando attivamente alla vita civile e culturale a livello locale, nazionale e comunitario.
30. riconoscere gli aspetti di efficacia, efficienza e qualità nella propria attività lavorativa.

**Competenze PECUP – LICEO – 2° biennio****1. Area metodologica**

- a) Aver acquisito un metodo di studio autonomo e flessibile, che consenta di condurre ricerche e approfondimenti personali e di continuare in modo efficace i successivi studi superiori, naturale prosecuzione dei percorsi liceali, e di potersi aggiornare lungo l'intero arco della propria vita.

- b) Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline

**2. Area logico-argomentativa**

- a) Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui.

- b) Acquisire l'abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni.

**3. Area linguistica e comunicativa**

- a) Padroneggiare pienamente la lingua italiana

- b) Aver acquisito, in una lingua straniera moderna, strutture, modalità e competenze comunicative corrispondenti almeno al Livello B2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento.

- c) Saper utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare.

**4. Area storico umanistica**

- a) Conoscere i presupposti culturali e la natura delle istituzioni politiche, giuridiche, sociali ed economiche, con riferimento particolare all'Italia e all'Europa, e comprendere i diritti e i doveri che caratterizzano l'essere cittadini.

**5. Area scientifica, matematica e tecnologica**

- a) Possedere i contenuti fondamentali delle scienze fisiche e delle scienze naturali (chimica, biologia, scienze della terra, astronomia), padroneggiandone le procedure e i metodi di indagine propri, anche per potersi orientare nel campo delle scienze applicate.

**Sede di Udine**

Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018  
Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A  
Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q  
Peo: [udis01600t@istruzione.it](mailto:udis01600t@istruzione.it)

Codice Ministeriale ISIS UDIS01600T

Cod. Fiscale e P: IVA 00401740303

Viale Leonardo da Vinci 10 – 33100 UDINE

Tel. 0432-46361 - Codice IPA UFS5RX

Pec: [udis01600t@pec.istruzione.it](mailto:udis01600t@pec.istruzione.it)**Sede di San Giovanni al Natisone**

Istituto Tecnico UDTF016002B  
Istituto Professionale UDRI01601D  
Sito web: <http://www.malignani.ud.it/>



## “ARTURO MALIGNANI”

## UDINE

- b) Essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici e telematici nelle attività di studio e di approfondimento; comprendere la valenza metodologica dell'informatica nella formalizzazione e modellizzazione dei processi complessi e nell'individuazione di procedimenti risolutivi.

**Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente**

1. Alfabetizzazione
2. Multilinguismo
3. competenze numeriche, scientifiche e ingegneristiche
4. competenze digitali e tecnologiche di base
5. competenze interpersonali e la capacità di imparare nuove competenze
6. cittadinanza attiva
7. imprenditorialità
8. consapevolezza ed espressione culturali

**Soft Skills****1. Autonomia**

Capacità di svolgere i compiti assegnati senza il bisogno di una costante supervisione. Facendo ricorso alle proprie risorse.

**2. Fiducia in sé stessi**

È la consapevolezza del proprio valore, delle proprie capacità e delle proprie idee al di là delle opinioni degli altri.

**3. Flessibilità/Adattabilità**

Sapersi adattare a contesti lavorativi mutevoli, essere aperti alle novità e disponibili a collaborare con persone con punti di vista anche diversi dal proprio.

**4. Resistenza allo stress**

Capacità di reagire positivamente alla pressione lavorativa mantenendo il controllo, rimanendo focalizzati sulle priorità e di non trasferire su altri le proprie eventuali tensioni.

**5. Capacità di pianificare ed organizzare**

Capacità di realizzare idee, identificando obiettivi e priorità e, tenendo conto del tempo a disposizione, pianificarne il processo, organizzandone le risorse.

**6. Precisione/Attenzione ai dettagli**

È l'attitudine ad essere accurati, diligenti ed attenti a ciò che si fa, curandone i particolari ed i dettagli verso il risultato finale.

**7. Apprendere in maniera continuativa**

È la capacità di riconoscere le proprie lacune ed aree di miglioramento, attivandosi per acquisire e migliorare sempre più le proprie conoscenze e competenze.

**8. Conseguire obiettivi**

È l'impegno, la capacità, la determinazione che si mette nel conseguire gli obiettivi assegnati e, se possibile, superarli.

**9. Gestire le informazioni**

Abilità nell'acquisire, organizzare e riformulare efficacemente dati e conoscenze provenienti da fonti diverse, verso un obiettivo definito.

**10. Essere intraprendente/Spirito d'iniziativa**

Capacità di sviluppare idee e saperle organizzare in progetti per i quali si persegue la realizzazione, correndo anche rischi per riuscirci.

**11. Capacità comunicativa**

Capacità di trasmettere e condividere in modo chiaro e sintetico idee ed informazioni con tutti i propri interlocutori, di ascoltarli e di confrontarsi con loro efficacemente.

**12. Problem Solving**

È un approccio al lavoro che, identificandone le priorità e le criticità, permette di individuare le possibili migliori soluzioni ai problemi.

**Sede di Udine**

Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018  
Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A  
Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q  
Peo: [udis01600t@istruzione.it](mailto:udis01600t@istruzione.it)

Codice Ministeriale ISIS UDIS01600T

Cod. Fiscale e P: IVA 00401740303

Viale Leonardo da Vinci 10 – 33100 UDINE

Tel. 0432-46361 - Codice IPA UFS5RX

Pec: [udis01600t@pec.istruzione.it](mailto:udis01600t@pec.istruzione.it)**Sede di San Giovanni al Natisone**

Istituto Tecnico UDTF016002B  
Istituto Professionale UDRI01601D  
Sito web: <http://www.malignani.ud.it/>

**13. Team work**

*Disponibilità a lavorare e collaborare con gli altri, avendo il desiderio di costruire relazioni positive tese al raggiungimento del compito assegnato.*

**14. Leadership**

*Saper condurre, motivare e trascinare gli altri verso mete e obiettivi ambiziosi, creando consenso e fiducia.*

**15. Consapevolezza di sé**

*È la capacità di leggere dentro di sé, conoscere se stessi, il proprio carattere, i propri bisogni e desideri, punti deboli e punti forti; è la condizione indispensabile per la gestione dello stress, la comunicazione efficace, le relazioni interpersonali positive e l'empatia.*

**16. Gestione delle emozioni**

*È la capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento in modo da riuscire a gestirle in modo appropriato.*

**17. Gestione dello stress**

*È la capacità di governare le tensioni, saper conoscere e controllare le fonti di tensione sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi.*

**18. Senso critico**

*È la capacità di analizzare e valutare le situazioni, saper analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole, riconoscendo e valutando i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media.*

**19. Decision making**

*È la capacità di prendere decisioni, saper decidere in modo consapevole e costruttivo nelle diverse situazioni e contesti di vita; saper elaborare in modo attivo il processo decisionale che può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano.*

**20. Creatività**

*È la capacità di affrontare in modo flessibile ogni genere di situazione al fine di saper trovare soluzioni e idee originali. Tale competenza contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni.*

**21. Empatia**

*È la capacità di comprendere gli altri, immedesimandosi in loro anche in situazioni non familiari, accettandoli, comprendendoli e migliorando le relazioni sociali soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali.*

**22. Relazioni interpersonali**

*È la capacità di interagire in maniera positiva e sapersi mettere in relazione costruttiva con gli altri con relazioni significative, ma anche di essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo.*

**Sede di Udine**

Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018  
Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A  
Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q  
Peo: [udis01600t@istruzione.it](mailto:udis01600t@istruzione.it)

Codice Ministeriale ISIS UDIS01600T

Cod. Fiscale e P: IVA 00401740303

Viale Leonardo da Vinci 10 – 33100 UDINE

Tel. 0432-46361 - Codice IPA UFS5RX

Pec: [udis01600t@pec.istruzione.it](mailto:udis01600t@pec.istruzione.it)**Sede di San Giovanni al Natisone**

Istituto Tecnico UDTF016002B  
Istituto Professionale UDRI01601D  
Sito web: <http://www.malignani.ud.it/>