



Indirizzo: ITI-LICEO

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: Quarta

OSA PERCEZIONE DI SÈ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

<p>Competenza specifica</p> <p>OSA: Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <p>Lo studente dovrà acquisire maggiore padronanza di sé e consolidare le capacità condizionali che permetteranno agli studenti di realizzare movimenti via via più complessi.</p>	<p>Competenze PECUP</p> <p>ITI: 1,2,3,7,9,10,12,16,17,18, 20, 30.</p> <p>LICEO: A1 a); 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>Leadership Saper condurre, motivare e trascinare gli altri verso mete e obiettivi ambiziosi, creando consenso e fiducia.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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.</i></p>

Sede di Udine

Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018
Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A
Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q
Peo: 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**Sede di San Giovanni al Natisone**

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



		<i>Apprendere in maniera continuativa</i> È la capacità di riconoscere le proprie lacune ed aree di miglioramento, attivandosi per acquisire e migliorare sempre più le proprie conoscenze e competenze.
Conoscenze/Contenuti	Abilità	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze:
I muscoli e la loro azione	Eeguire esercizi segmentari a corpo libero o con sovraccarichi	Disciplinare
La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare	Eeguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento	Laboratoriale
Tipologie di piani di allenamento per la forza	Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti	
	Eeguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento per migliorare i propri livelli di prestazione	

OSA: LO SPORT, LE REGOLE EE IL FAIR PLAY

Competenza specifica OSA: Lo sport, le regole e il fair play Lo studente praticherà sport individuali e di squadra sperimentando diversi ruoli e le relative responsabilità anche nell'arbitraggio. 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.	Competenze PECUP ITI: 1,2,3,7,8,9,10,12,16,17,18, 20, 22,30. LICEO: A1 a), b); A2 a), b); A3 a), b), c); A4; A5 a), b)
	Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente 2;3;4;5;6;8
	Soft Skills <i>Leadership</i> <i>Gestione dello stress</i> <i>Essere intraprendente/Spirito</i>

Sede di Udine Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018 Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q Peo: 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	Sede di San Giovanni al Natisone Istituto Tecnico UDTF016002B Istituto Professionale UDRI01601D Sito web: http://www.malignani.ud.it/
---	--	---



		<i>d'iniziativa</i> <i>Resistenza allo stress</i> <i>Apprendere in maniera continuativa</i>
Conoscenze/Contenuti I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati La terminologia e le regole principali I gesti arbitrali	Abilità Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi 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	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze: Disciplinare Laboratoriale

OSA: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Competenza specifica OSA: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Lo studente dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso	Competenze PECUP 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)
	Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente 1;2;3;4;5;6;8
	Soft Skills <i>Leadership</i> <i>Gestione dello stress</i> <i>Essere intraprendente/Spirito d'iniziativa</i> <i>Resistenza allo stress</i> <i>Apprendere in maniera</i>

Sede di Udine

Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018
Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A
Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q
Peo: 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

Sede di San Giovanni al Natisone

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



		<i>continuativa</i>
Conoscenze/Contenuti	Abilità	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze:
Il codice comportamentale del primo soccorso	Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso	Disciplinare Laboratoriale Progettuale
Il trattamento dei traumi più comuni		

Competenza specifica OSA: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Lo studente adotterà i principi essenziali legati ad una corretta alimentazione		Competenze PECUP 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)
		Competenze Chiave europee per l'apprendimento permanente 1;2;3;4;5;6;8
		Soft Skills <i>Leadership</i> <i>Gestione dello stress</i> <i>Essere intraprendente/Spirito d'iniziativa</i> <i>Resistenza allo stress</i> <i>Apprendere in maniera continuativa</i>
Conoscenze/Contenuti	Abilità	Ambito di lavoro per lo sviluppo delle competenze:
Le principali norme per una corretta alimentazione	Adottare corretti stili alimentari	Disciplinare Laboratoriale
I macro e i micronutrienti	Sperimentare un metodo personale che comprenda il movimento e la sana	

Sede di Udine Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018 Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q Peo: 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	Sede di San Giovanni al Natissone Istituto Tecnico UDTF016002B Istituto Professionale UDRI01601D Sito web: http://www.malignani.ud.it/
---	--	--



Il fabbisogno energetico, idrico e IMC	alimentazione	
Alimentazione e sport		

OSA: RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TENOLOGICO

<p>Competenza specifica OSA: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</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;7;8</p>	
	<p>Soft Skills</p> <p><i>Leadership</i> <i>Gestione dello stress</i> <i>Essere intraprendente/Spirito d'iniziativa</i> <i>Resistenza allo stress</i> <i>Apprendere in maniera continuativa</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>Sede di Udine Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018 Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q Peo: udis01600t@istruzione.it</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: udis01600t@pec.istruzione.it</p>	<p>Sede di San Giovanni al Natisone Istituto Tecnico UDTF016002B Istituto Professionale UDRI01601D Sito web: http://www.malignani.ud.it/</p>
--	---	---



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.*

- 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.*

Sede di Udine

Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018
Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A
Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q
Peo: 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

Sede di San Giovanni al Natisone

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

**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.

13. Team work

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

Sede di Udine

Liceo Scientifico delle Scienze applicate UDPS016018
Istituto Tecnico Diurno UDTF01601A
Istituto Tecnico Serale UDTF01651Q
Peo: 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**Sede di San Giovanni al Natisone**

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

**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

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**Sede di San Giovanni al Natisone**

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