



DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CURRICOLO

Comprende e definisce competenze abilità e contenuti disciplinari

Le linee generali per le scienze motorie sportive parlano di un "percorso" in grado di condurre l'allievo, oltre che alla consapevolezza, della propria corporeità attraverso la sperimentazione delle varie attività sportive, anche alla capacità di agire in maniera responsabile ragionando e valutando quanto viene posto in atto, riconoscendone cause ed errori, individuando e attuando adeguate procedure di correzione e assumendosi responsabilità personali

APPRENDIMENTO E VALUTAZIONE

FORMALE

Quello fruito all'interno del contesto scolastico.

Comprende le verifiche pratiche e teoriche, le verifiche su percorsi, lavori e prodotti didattici creati dagli studenti anche in maniera autonoma e/o di gruppo

NON FORMALE

Riferibile ad attività pianificate che però non sono progettate esplicitamente come apprendimento.

Ha solitamente luogo al di fuori del programma previsto dall'istruzione formale ed è finalizzato a favorire lo sviluppo personale e sociale degli studenti

**Entra nella valutazione disciplinare secondo i descrittori individuati dal dipartimento**

INFORMALE

Riferibile ad attività del quotidiano (tempo libero, sport, cinema, teatro...) che producono apprendimento non intenzionale. **Generano acquisizione di competenze e attitudini di natura diversa**

VALORIZZAZIONE ECCELLENZE SPORTIVE

Studenti Atleti di Alto Livello (**S.A.A.L.**)  
Atleti Certificati Sport Marinell (**A.C.S.M.**)  
Crediti Scolastici e Disciplinari  
Percorsi per le Competenze Trasversali e di Orientamento (PCTO)  
Candidature per premi (borse di studio e riconoscimenti) per studenti bravi a scuola e nello sport

PCTO ( EX ASL)

Percorsi per le competenze trasversali e di orientamento proposti ed attivati dal dipartimento

**Corso di primo soccorso (BLS):** modalità operative di base per interventi in casi di emergenza e secondo le normative vigenti,  
**"Dai e Vai"** (tutoraggio sportivo svolto da studenti per attività con disabili)

**Natura Sport** (elementi di biomeccanica e fisica applicati al movimento nel recupero funzionale)

**Corso Arbitri Calcio e Pallavolo**



## Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

### DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

#### L'INSEGNAMENTO DELLA DISCIPLINA SI AVVALE DI:

##### Ambienti di apprendimento

Palestre, aule con supporti informatici e digitali, spazi eseterni e ambienti naturali

##### Multimediaità

Libro di testo anche in formato e.book, risorse e materiali digitali disponibili per il docente online, piattaforme ministeriali per le attività sportive studentesche, materiali e produzioni digitali realizzate dagli studenti, Campus virtuale

##### Verifiche innovative

Test e questionari su piattaforme online (socrative/ moduli google..) coreografie di gruppo ed attività di libera espressione corporea

##### Pluridisciplinarietà

Nodi teorici sviluppati con le il dipartimento scientifico scientifiche ed altri ambiti disciplinari  
Relazioni e report di gruppo  
Uscite e visite d'istruzione tematiche

#### PROGETTI/PROGRAMMI

La Memoria delle Cime (progetto a carattere storico naturalistico sportivo pluridisciplinare )

Il Valore del Dono ( AFDS - ADMO e ADO)

Programma Ministeriale  
Studenti Atleti Alto Livello

Telethon - Staffetta 24x1 ora per raccolta fondi malattie genetiche rare

Attestato Utilizzo Defibrillatore (BLSA)

Sport e Solidarietà

#### CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO

##### Giochi Sportivi Studenteschi

Iscrizioni su piattaforma online  
Reclutamento studenti e preparazione con attività pomeridiane o durante le assemblee di istituto  
Organizzazione e Partecipazioni alle varie fasi dei giochi (Istituto, provinciale regionale e nazionale)

##### Ampliamento Offerta Formativa

Attività sportive integrative in orario curricolare ( Scherma, Tennis, Difesa personale, Tennis Tavolo, Arco, Nuoto con la collaborazione di espertiesterni)

#### VISITE D'ISTRUZIONE / USCITE DIDATTICHE

Giornate Bianche - Scuola Neve

Giornate Azzurre

Giornate verdi  
(Can help my planet)



## Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

### CERTIFICAZIONE LIVELLI DI COMPETENZE, CHE COINVOLGONO LE AREE INDIVIDUATE, ARTICOLATI IN OBIETTIVI

Livelli di competenze minimi (BASE)	Livelli di competenze medio alti (INTERMEDIO)	Livelli di competenze eccellenti (AVANZATO)
<p><b>Area relazionale - comportamentale</b></p> <p>Ascolta e partecipa alle lezioni.</p> <p>Rispetta le regole minime i compagni il l'insegnante ed il personale.</p> <p>Rispetta materiali e strutture</p> <p>E' abbastanza disponibile alla collaborazione.</p> <p>Si impegna ma non sempre con regolarità. Più di una volta è risultato sprovvisto di materiale.</p>	<p><b>Area relazionale - comportamentale</b></p> <p>Ascolta, comprende ed esegue le consegne in modo pertinente rispetto alle richieste.</p> <p>E' puntuale nelle consegne.</p> <p>Rispetta le regole, i compagni, l'insegnante ed il personale.</p> <p>Partecipa attivamente al dialogo educativo e didattico.</p> <p>E' molto disponibile alla collaborazione.</p> <p>Si impegna con regolarità.</p> <p>Porta sempre il materiale (eccetto rari casi)</p>	<p><b>Area relazionale - comportamentale</b></p> <p>Ascolta ed esegue, anche con adattamenti e rielaborazioni personali, argomenti e contenuti trattati.</p> <p>E' puntuale e partecipa attivamente al dialogo educativo e didattico</p> <p>Rispetta le regole i compagni l'insegnante ed il personale e aiuta o sollecita i compagni a farle rispettare.</p> <p>Collabora attivamente e partecipa consapevolmente alle attività didattiche individuali e di gruppo nel rispetto assoluto di ruoli e compiti.</p> <p>Si impegna con assoluta regolarità e non è mai sprovvisto del materiale</p>
<p><b>Area del sé</b></p> <p>Cerca di affermare una sufficiente autonomia attraverso una progressiva conoscenza e consapevolezza di sé.</p>	<p><b>Area del sé</b></p> <p>Dimostra discreta/buona autonomia nel proprio lavoro e rielabora le proprie esperienze motorie.</p>	<p><b>Area del sé</b></p> <p>Ricerca una autonomia personale attraverso l'applicazione costante e partecipativa riuscendo a valorizzare ed ottimizzare al meglio le proprie attitudini.</p>
<p><b>Area delle conoscenze</b></p> <p>Mostra di possedere conoscenze essenziali superficiali e fornisce risposte quasi complete.</p>	<p><b>Area delle conoscenze</b></p> <p>Possiede discrete conoscenze e fornisce risposte pertinenti.</p> <p>E' capace di individuare concetti e stabilire collegamenti</p>	<p><b>Area delle conoscenze</b></p> <p>Possiede conoscenze ampie ed approfondite.</p> <p>Risponde in maniera pertinente ed è in grado di stabilire collegamenti anche di tipo interdisciplinare</p>
<p><b>Area delle abilità specifiche</b></p> <p>Rispetto alle capacità coordinative ed alle capacità condizionali, il livello di padronanza dei gesti tecnici, raggiunge l'obiettivo minimo in condizione di esecuzione semplice e/o in situazioni facilitate.</p>	<p><b>Area delle abilità specifiche</b></p> <p>Rispetto alle capacità coordinative generali ed alle capacità condizionali, il livello di padronanza dei gesti tecnici, supera l'obiettivo in condizione di esecuzione normale, combinata ed in parte complessa.</p>	<p><b>Area delle abilità specifiche</b></p> <p>Rispetto alle capacità coordinative ed alle capacità condizionali, il livello di padronanza dei gesti tecnici, raggiunge gli obiettivi anche in condizione di esecuzione combinata, difficoltosa e complessa.</p>



Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CURRICOLO PRIMO BIENNIO

NUCLEO FONDANTE 1 - PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'organizzazione del corpo umano</li> <li>Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati</li> <li>I principali paramorfismi e dismorfismi</li> <li>Le fasi della respirazione</li> <li>Respirazione toracica e addominale</li> <li>Rapporto tra respirazione e circolazione</li> <li>Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro</li> <li>Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni movimenti, atteggiamenti)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni</li> <li>Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilassamento del muscolo</li> <li>Controllare, nei diversi piani dello spazio i movimenti permessi dalle articolazioni</li> <li>Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento</li> <li>Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo</li> <li>Utilizzare il lessico specifico della disciplina</li> </ul>	<p>In gruppo, osservarsi reciprocamente individuando eventuali asimmetrie e vizi del portamento che andranno riportati su un foglio di rilevazione; confrontare poi i dati rilevati</p> <p>In gruppo rilevare e confrontare con tabelle e grafici i dati delle pulsazioni a riposo subito dopo lo sforzo (es. 5' corsa continua a velocità costante) e dopo 1'e 3' di recupero e formulare un'ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti</p>
Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli schemi motori e le loro caratteristiche</li> <li>La differenza tra contrazione e decontrazione</li> <li>Le capacità motorie (coordinative e condizionali)</li> <li>I principi e le fasi dell'apprendimento motorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizzare movimenti che richiedono di associare/ dissociare le diverse parti del corpo</li> <li>Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo</li> <li>Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo</li> <li>Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate</li> <li>Adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni, distanze, spazio proprio e altrui ecc.)</li> <li>Adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successione ecc.)</li> <li>Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (concetto di velocità, di traiettoria ecc.)</li> <li>Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova</li> <li>Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità, la flessibilità</li> </ul>	<p>Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino specifiche capacità coordinative richieste dall'insegnante</p> <p>Allestire percorsi, circuiti o giochi utilizzando piccoli attrezzi per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante</p> <p>Allestire percorsi, circuiti o giochi, utilizzando oggetti informali per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante</p> <p>Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino la capacità condizionale individuata dall'insegnante, utilizzando esercizi a corpo libero, grandi e piccoli attrezzi</p>
comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale</li> <li>La comunicazione sociale (Prosemica)</li> <li>La grammatica del linguaggio corporeo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale</li> <li>Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo</li> <li>Utilizzare tecniche di espressione corporea</li> <li>Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo</li> </ul>	<p>In coppia, osservare, identificare e decodificare i messaggi non verbali di uno spezzone di film, confrontarsi col compagno e illustrare poi alla classe e motivare le proprie deduzioni</p> <p>Rappresentare differenti stati d'animo che devono essere decodificati e riconosciuti dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza</p>



## Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

### CURRICOLO PRIMO BIENNIO

NUCLEO FONDANTE 2 - LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività e dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva	<ul style="list-style-type: none"><li>I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati</li><li>La terminologia e le regole principali degli sport praticati</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti</li><li>Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport</li><li>Praticare in forma globale vari giochi pre sportivi, sportivi e di movimento</li><li>Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati</li></ul>	<p>Partecipare a un torneo di classe organizzando due squadre di livello omogeneo e coinvolgendo tutti i componenti</p> <p>Ideare e proporre un'attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche eventuali portatori di handicap</p>
È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli con le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria	<ul style="list-style-type: none"><li>Il regolamento dello sport praticato</li><li>I gesti arbitrali dello sport praticato</li><li>Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto</li><li>Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco</li><li>Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva</li></ul>	<p>Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti</p> <p>Svolgere il compito di osservatore rilevando e compilando responsabilmente il foglio di scouting</p>
Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche	<ul style="list-style-type: none"><li>Semplici principi tattici degli sport praticati</li><li>Le abilità necessarie al gioco – Semplici principi tattici degli sport praticati</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione</li><li>Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria</li><li>Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato</li></ul>	<p>Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagni sulla base di un'analisi delle caratteristiche sia fisiche che tecnico- tattiche degli avversari</p> <p>Esprimere la propria opinione motivandola sulle ragioni della vittoria o della sconfitta e confrontarla con quella dei compagni</p>
Lo studente si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali	Le regole dello sport e il fair play	<ul style="list-style-type: none"><li>Mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l'avversario</li><li>Accettare le decisioni arbitrali con serenità</li><li>Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita</li><li>Rispettare indicazioni, regole e turni</li></ul>	Individuare punti di debolezza e di forza degli avversari e saperli esprimere argomentando
Collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità	I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione...)	Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)	Identificare elementi critici della prestazione dei compagni e identificare possibili correttivi motivandone le proposte



## Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

### CURRICOLO PRIMO BIENNIO

NUCLEO FONDANTE 3 - SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa  e negli spazi aperti, compreso quello stradale	<ul style="list-style-type: none"><li>I principi fondamentali della sicurezza in palestra</li><li>Le norme della sicurezza stradale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto</li><li>Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni</li><li>Prestare una responsabile assistenza durante il lavoro dei compagni</li></ul>	Effettuare la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività come traslocazioni alla trave, misurazione e recupero di attrezzi in attività di lancio ecc.  Videoregistrare e individuare comportamenti virtuosi o censurabili in vari contesti stradali e suggerirne possibili modalità di correzione
Adotterà i principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come  le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere	<ul style="list-style-type: none"><li>Il concetto di salute dinamica</li><li>I pilastri della salute</li><li>I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute</li><li>Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.)</li><li>Principali norme per una corretta alimentazione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza</li><li>Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</li><li>Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</li></ul>	In coppia, proporre e dimostrare esercizi a corpo libero, curandone la corretta esecuzione e postura e correggere l'esecuzione del compagno  Illustrare gli elementi di una corretta postura nell'esecuzione di esercizi di sollevamento di sovraccarichi con le relative motivazioni scientifiche  Costruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessità da seguire per un periodo di tempo dato, motivandone gli obiettivi e le ragioni delle scelte effettuate
Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato	<ul style="list-style-type: none"><li>Il rapporto tra allenamento e prestazione</li><li>Il rischio della sedentarietà</li><li>Il movimento come prevenzione</li><li>Il doping e i suoi effetti</li><li>Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping</li></ul>		Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi a corpo libero da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico  Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi con leggeri sovraccarichi da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico  La scelta di un'attività o un carico di lavoro sono correlate all'obiettivo da perseguire. Spiega con esempi pratici la differenza tra un allenamento rivolto alla competizione e quello indirizzato al mantenimento della salute



Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

CURRICOLO PRIMO BIENNIO

NUCLEO FONDANTE 4 - RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione/ Progettare			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
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	<ul style="list-style-type: none"><li>Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</li><li>e norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Orientarsi con l'uso di una bussola</li><li>Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo</li><li>Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, ciclismo, snowboard, nuoto, immersione, vela, kayak ecc.</li></ul>	Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi Sulla base delle esperienze degli allievi, preparare un pieghevole che illustri e proponga attività sportive in ambiente naturale adatte a tutti, a costi contenuti, in località facilmente raggiungibili  Ricerca e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale
Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche	Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze ecc.	<ul style="list-style-type: none"><li>Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti</li><li>Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse</li></ul>	Elaborare il foglio informativo relativo a un'uscita in ambiente naturale da realizzare specificando le caratteristiche del percorso, calcolando i tempi di effettuazione, l'abbigliamento necessario, le norme di sicurezza da seguire ecc. Individuare ed elencare tutti gli elementi e le fasi organizzative necessarie per preparare un'uscita in ambiente naturale, da utilizzare come riferimento per uscite analoghe dell'intero Istituto



Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

CURRICOLO SECONDO BIENNIO

NUCLEO FONDANTE 1 - PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione/ Progettare			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definizione e classificazione del movimento</li> <li>Capacità di apprendimento e controllo motorio</li> <li>Capacità condizionali</li> <li>Capacità ccoordinative</li> <li>Capacità espressive e comunicative</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori</li> <li>Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi</li> <li>Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali</li> <li>Mantenere e controllare le posture assunte</li> <li>Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti</li> <li>Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova</li> <li>Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva</li> </ul>	<p>Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative (generali o speciali)</p> <p>Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità condizionali</p> <p>Riconoscere e illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta alla perdita d'equilibrio utilizzando esempi pratici</p> <p>Ideare, costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche di acrosport da eseguire collettivamente di fronte a una giuria</p>
Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici	<ul style="list-style-type: none"> <li>I muscoli e la loro azione</li> <li>La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare</li> <li>Tipologie di piani di allenamento</li> <li>La struttura di una seduta di allenamento</li> <li>I principi dell'allenamento</li> <li>L'allenamento delle capacità condizionali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi</li> <li>Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento</li> <li>Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti</li> <li>Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione</li> </ul>	In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte
Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive</li> <li>Apparato respiratorio ed esercizio fisico</li> <li>Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico</li> <li>Differenti forme di produzione di energia</li> <li>Sistema nervoso e movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati</li> <li>Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati e risultati ed eseguire semplici operazioni statistiche</li> <li>Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova</li> <li>Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione</li> </ul>	Inserire i dati dei risultati dei propri test motori in un foglio elettronico ed effettuare un'analisi alla luce di tabelle di riferimento date (oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personale commento dei propri punti di forza e di debolezza e progetto di miglioramento di almeno un parametro
Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta	Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento</li> <li>Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione</li> <li>Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico- musicale</li> <li>Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo</li> </ul>	<p>Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia di danza su base musicale scelta dall'insegnante (uguale per tutti)</p> <p>Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia di hip hop, danza moderna o folk ecc. su base musicale scelta dal gruppo</p> <p>Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l'utilizzo della parola. I compagni spettatori valuteranno le capacità espressive dei pari</p>



Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

CURRICOLO SECONDO BIENNIO

NUCLEO FONDANTE 2 - LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
... maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le regole degli sport praticati</li> <li>Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare attivamente al gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche</li> <li>Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche</li> </ul>	<p>Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati nell'istituto</p> <p>Assumere un ruolo (attore, musicista, ballerino, coreografo, tecnico ecc.) all'interno di un musical allestito in orario extracurricolare</p>
Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti	<ul style="list-style-type: none"> <li>La tattica di squadra delle specialità praticate</li> <li>I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali</li> <li>Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco</li> <li>Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune</li> </ul>	<p>Affrontare un'attività, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra</p>
Saprà osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'aspetto educativo e sociale dello sport</li> <li>Principi etici sottesi alle discipline sportive</li> <li>Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali</li> <li>La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita</li> <li>Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria</li> <li>interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive</li> <li>Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo</li> </ul>	<p>Illustrare con riflessioni personali, sotto forma di articolo di giornale o presentazione multimediale, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, d'integrazione, di tolleranza e di democrazia</p> <p>Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili</p>
Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive</li> <li>Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati</li> </ul>	<p>Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato</p>	<p>Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali</p> <p>Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone</p>



## Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

### CURRICOLO SECONDO BIENNIO

NUCLEO FONDANTE 3 - SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale	<ul style="list-style-type: none"><li>Il concetto di salute dinamica</li><li>I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute</li><li>Controllare e rispettare il proprio corpo</li></ul>	In gruppo, individuare i contenuti, stendere la sceneggiatura e realizzare uno spot per una campagna di utilità sociale per sensibilizzare i giovani a un corretto stile di vita
Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità	Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo	<ul style="list-style-type: none"><li>Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo</li><li>Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro</li><li>Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo</li></ul>	Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante
Dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso	<ul style="list-style-type: none"><li>Il codice comportamentale del primo soccorso</li><li>Il trattamento dei traumi più comuni</li></ul>	Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso	In ogni gruppo di lavoro individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe  A gruppi, scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe

NUCLEO FONDANTE 4 - RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione/ Progettare			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo	<ul style="list-style-type: none"><li>Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</li><li>Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</li><li>Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola</li><li>Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo</li><li>Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc.</li></ul>	Organizzare e proporre un'uscita in bicicletta, scegliendo appropriatamente il percorso su pista ciclabile e predisponendo il servizio di assistenza tecnico necessario (rotture, forature ecc.)
Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici	<ul style="list-style-type: none"><li>Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva</li><li>Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività fisica scelta</li><li>Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti tecnologici ed informatici</li></ul>	Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor



Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

CURRICOLO QUINTO ANNO

NUCLEO FONDANTE 1 - PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'apprendimento motorio</li> <li>Le capacità coordinative</li> <li>I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Il fitness</li> <li>I metodi della ginnastica dolce</li> <li>Il metodo Pilates</li> <li>Il controllo della postura e della salute</li> <li>Gli esercizi antalgici</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate</li> </ul>	<p>Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza Analizzare in modo critico le diverse tipologie di attività di fitness presenti sul territorio, comparare le diverse proposte e riconoscerne aspetti scientifici e di tendenza (moda)</p> <p>Svolgere un'indagine sulle proposte motorie presenti sul proprio territorio. Dopo aver analizzato i bisogni di movimento del proprio circondario, proporre a enti diversi (provincia, comune, scuola, palestre) offerte motorie integrative da attivare</p>
Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica	<ul style="list-style-type: none"> <li>La teoria dell'allenamento</li> <li>Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica</li> <li>Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione</li> </ul>	<p>Dopo aver sperimentato varie attività di fitness, presentare una lezione "a tema" ai compagni</p> <p>Progettare e proporre ai compagni una lezione rivolta al miglioramento della flessibilità di un determinato gruppo muscolare, utilizzando modalità di allenamento sia attive che passive, statiche e dinamiche</p> <p>Progettare e proporre ai compagni una sequenza di esercizi di preatletismo allo scopo di migliorare, la reattività e la velocità gestuale Progettare, fissare obiettivi e realizzare il miglioramento del proprio livello di fitness in base ai risultati di test di valutazione</p>
Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sport e salute...binomio indissolubile</li> <li>Sport e politica</li> <li>Sport e società</li> <li>Sport e scommesse</li> <li>Sport e informazione</li> <li>Sport e disabilità</li> <li>I rischi della sedentarietà</li> <li>Il movimento come prevenzione</li> <li>Stress e salute</li> <li>Conoscere per prevenire</li> <li>Le problematiche del doping</li> <li>Il tifo</li> </ul>	Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo	<p>Riconoscere e illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport e proporre, a livello individuale o di gruppo, modalità operative che mettano in evidenza tali aspetti. Evidenziare gli aspetti positivi e negativi collegandoli alla sfera etica, morale, sociale ecc.</p> <p>Ipotizzare soluzioni per rafforzare i valori dello sport e combattere le sue aberrazioni</p> <p>Formulare considerazioni personali sotto forma di saggio breve o articolo di giornale rispetto ad argomenti trattati in classe riguardanti il fenomeno sportivo, affrontato da diversi punti di vista</p>



Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

CURRICOLO QUINTO ANNO

NUCLEO FONDANTE 2 - LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPITI
Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi	<ul style="list-style-type: none"><li>Le regole degli sport praticati</li><li>Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Assumere ruoli all'interno di un gruppo</li><li>Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità</li><li>Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi</li></ul>	Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva Assumere i diversi ruoli richiesti in campo Specializzarsi nel ruolo più congeniale alle proprie caratteristiche Applicare principi di tattica di gioco, individuare e adottare la strategia più adatta durante il confronto Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione di un problema
Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play	<ul style="list-style-type: none"><li>Il regolamento tecnico degli sport che pratica</li><li>Il significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Applicare le regole</li><li>Rispettare le regole</li><li>Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute sbagliate</li><li>Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi</li><li>Fornire aiuto assistenza responsabile durante l'attività dei compagni</li><li>Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco</li></ul>	Identificare punti di forza e di debolezza propri e della propria squadra, per impostare la preparazione più adeguata Partecipare a una competizione analizzandone obiettivamente il risultato ottenuto Affrontare la competizione, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra
Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola	<ul style="list-style-type: none"><li>Codice gestuale dell'arbitraggio</li><li>Forme organizzative di tornei e di competizioni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Svolgere compiti di giuria ed arbitraggio</li><li>Osservare, rilevare e valutare una esecuzione motorie e/o sportiva e/o sportiva</li></ul>	Organizzare un torneo formando squadre di livello omogeneo Stendere un regolamento di partecipazione a un torneo Organizzare un calendario degli incontri tenendo presente i tempi scolastici Organizzare, affidare e svolgere ruoli di giuria, arbitraggio e supporto per la realizzazione di un evento Organizzare gare e/o tornei per le classi dell'istituto



## Liceo Scientifico Statale "G. Marinelli" Udine

### CURRICOLO SCIENZE MOTORIE QUINTO ANNO

NUCLEO FONDANTE 3 - SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico sportiva	<ul style="list-style-type: none"><li>I rischi della sedentarietà</li><li>Il movimento come elemento di prevenzione</li><li>Il codice comportamentale del primo soccorso</li><li>La tecnica di RCP</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero</li><li>Intervenire in caso di piccoli traumi</li><li>Saper intervenire in caso di emergenza</li></ul>	<p>Definire, sulla base delle proprie convinzioni, il significato di salute</p> <p>Organizzare mappe concettuali o schemi per spiegare come gli stili di vita influenzano la salute</p> <p>Compilare un diario personale sulle proprie abitudini differenziando quelle sane da valorizzare e quelle da modificare</p>
Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport	<ul style="list-style-type: none"><li>Alimentazione e sport</li><li>Le tematiche di anoressia e bulimia</li><li>L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo</li><li>Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione e sottoalimentazione)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Assumere comportamenti alimentari responsabili</li><li>Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta</li><li>Riconoscere il rapporto pubblicità /consumo di cibo</li><li>Riflettere sul valore del consumo equo e solidale</li></ul>	<p>Organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti in vista di una gara o di una competizione che si svolge lungo tutto l'arco della giornata alla luce delle conoscenze acquisite sul valore energetico e sui tempi di digestione degli alimenti</p> <p>Organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti in vista di una gara di resistenza, velocità ecc.</p>

NUCLEO FONDANTE 4 - RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione/ Progettare			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti	<ul style="list-style-type: none"><li>Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</li><li>Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, in acqua (dolce e salata) ecc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo</li><li>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</li><li>Orientarsi con l'uso di una carta e/o una bussola</li><li>Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc.</li></ul>	<p>Data una località specifica, individuare una serie di attività all'aria aperta da poter proporre alla classe in un'uscita didattica</p> <p>Individuare ed elencare in ordine d'importanza i comportamenti e le misure di sicurezza da rispettare durante l'uscita prescelta</p>
... anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale a ciò preposta	<ul style="list-style-type: none"><li>Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva</li><li>Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta</li><li>Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici</li></ul>	<p>Individuare, testare e presentare alla classe con un'analisi critica software specifici per seguire i progressi e organizzare l'allenamento</p> <p>Individuare, testare se possibile e presentare alla classe con un'analisi critica strumenti, hardware e software specifici di supporto all'allenamento</p>