

**ISTRUZIONE PROFESSIONALE – INDIRIZZO WEB COMMUNITY**  
**DECLINAZIONE DEL CURRICOLO PER LA CLASSE 5O - SCIENZE MOTORIE**

| COMPETENZE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | COMPETENZA INTERMEDIA<br>CLASSE QUINTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | NUCLEI TEMATICI/<br>ARGOMENTI                                                                                                  | CONTENUTI SPECIFICI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | UDA/<br>tematiche<br>multidisciplinary |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <p><b>AREA GENERALE</b><br/> <b>Competenza in uscita n° 1 :</b><br/> <b>Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali</b></p> <p><b>AREA GENERALE</b><br/> <b>Competenza in uscita n° 9 :</b><br/> <b>Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo</b></p> | <p>Saper valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali per costruire un progetto di vita orientato allo sviluppo culturale, sociale ed economico di sé e della propria comunità.</p> <p>Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva in modo anche responsabilmente creativo, così che i relativi propri comportamenti personali, sociali e professionali siano parte di un progetto di vita orientato allo sviluppo culturale, sociale ed economico di sé e della propria comunità.</p> | <p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole ed il fair play</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· teoria e pratica dello STRETCHING;</li> <li>· esercizi di mobilità articolare, tonificazione e destrezza eseguiti anche in forma di circuito;</li> <li>· esercizi per la strutturazione del riscaldamento generale e specifico</li> <li>· esercizi di potenziamento generale a carico naturale</li> <li>· esercizi effettuati con una resistenza elastica: gymstick e loop band</li> <li>· TEST MOTORI CAPACITA' CONDIZIONALI: Strength test, back med ball test, flexibility test, change of direction test, countermovement jump test, short interval test, tapping test, assesment core stability</li> <li>· TEST MOTORI CAPACITA' COORDINATIVE: equilibrio e coordinazione oculo manuale</li> <li>· PALLAVOLO: teoria sui fondamentali individuali e di squadra</li> </ul> | <p>Educazione civica</p>               |

|                                                                 |  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 |  | Salute e benessere,<br>prevenzione e<br>sicurezza | <ul style="list-style-type: none"> <li>· PALLACANESTRO: teoria sui fondamentali individuali e di squadra</li> <li>· Regolamento dei giochi sportivi collettivi svolti</li> <li>● Lo sport come fenomeno di massa, lo sport come strumento di propaganda, lo sport come strumento di marketing territoriale per il turismo.</li> <li>● Lo sport inclusivo</li> </ul> | Dalla<br>comunicazione di<br>massa ai<br>social<br>media<br><br>Educazione<br>civica |
| LIBRO DI TESTO ADOTTATO: PIU' MOVIMENTO Editore Marietti Scuola |  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |

| METODOLOGIE                                                               | AMBIENTI DI APPRENDIMENTO   |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Lezione frontale e partecipata<br>Cooperative learning<br>Problem solving | Aula scolastica<br>Palestra |

| STRUMENTI                                                                                      | VERIFICHE                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Computer o tablet<br>Libri di testo<br>Risorse online<br>Piattaforme per la didattica digitale | Verifiche orali<br>Prove strutturate<br>Prove multidisciplinari |