

Le Scienze Motorie e Sportive, nella scuola secondaria di secondo grado, concorrono con le altre discipline, alla formazione del cittadino, allo scopo di favorirne l'inserimento nella società civile; pertanto, l'intervento disciplinare, offrirà continue occasioni di collaborazione, di integrazione, di competenze, di confronto con gli altri attraverso :

- l'acquisizione della consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;
- il consolidamento dei valori sociali dello sport e l'acquisizione di una buona preparazione motoria;
- la maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo;
- la consapevolezza delle implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.
- l'acquisizione di un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio
- il miglioramento delle capacità motorie , sia coordinative che condizionali per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie.
- la capacità di agire in maniera responsabile , ragionando su quanto si sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione.
- la capacità di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.
- la conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra che permetteranno allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata.
- la conoscenza di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute renderanno lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura.
- l'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente che non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta.
- l'utilizzo di alcune di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline.

Verrà data prevalenza all'attività pratica affiancata dalla parte teorica relativa agli obiettivi previsti dalla programmazione.

# PRIMO BIENNIO

## LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO   | CONOSCENZE   | ABILITÀ/COMPETENZE  | CONTENUTI   |
|--|--|---|---|
| Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organizzazione del corpo umano</li> <li>➤ Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc...)</li> <li>➤ Cenni di anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati.</li> <li>➤ Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni</li> <li>➤ Rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo</li> <li>➤ Conoscere la nomenclatura tecnica di atteggiamenti corporei, movimenti e posizioni</li> </ul>  | <p>Gli assi, i piani, i movimenti e le posizioni del corpo.</p> <p>Analisi morfo-funzionale di alcuni distretti corporei ed esercizi atti al loro potenziamento</p> <p>Esercizi di flessibilità e rilassamento</p> <p>Determinazione della soglia di sforzo con il parametro della frequenza cardiaca.</p> <p>Calcolo dell'intensità dello sforzo, misurando i battiti cardiaci</p>                   |
| Conoscenza e ampliamento delle capacità coordinative e condizionali                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schemi motori e le loro caratteristiche</li> <li>➤ Capacità coordinative</li> <li>➤ Capacità condizionali</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni</li> <li>➤ Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento</li> <li>➤ Utilizzare il lessico specifico della disciplina</li> <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>➤ Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni varie</li> <li>➤ Adattare il movimento alle variabili: SPAZIALI, TEMPORALI e SPAZIO-TEMPORALI</li> <li>➤ Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova</li> <li>➤ Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare alcune capacità condizionali</li> </ul> | <p>Camminata</p> <p>Corsa in regime aerobico e anaerobico</p> <p>Corsa Campestre</p> <p>staffette</p> <p>circuiti</p> <p>percorsi</p> <p>Saltelli</p> <p>Rotolamenti, capovolgimenti, traslocazioni</p> <p>Giochi strutturati e non, con e senza piccoli attrezzi</p> <p>Sequenze di movimenti con e senza la musica</p> <p>Attività con piccoli e grandi attrezzi a disposizione delle strutture</p> |
| Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale</li> <li>➤ Capacità espressivo-comunicative</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utilizzare tecniche di espressione corporea</li> <li>➤ Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia singola o di gruppo</li> </ul>  | <p>Sequenze di movimenti con e senza la musica</p> <p>Piccole coreografie di gruppo con un piccolo attrezzo a scelta</p>  |

## LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO   | CONOSCENZE   | ABILITA'/COMPETENZE   | CONTENUTI   |
|--|--|---|---|
| <p>Praticare gli sport individuali e di squadra, privilegiando la componente educativa, così da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.</p> <p>Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.</p> <p>Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.</p> <p>Impegnarsi negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali.</p> <p>collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fondamentali individuali degli sport praticati</li> <li>➤ Terminologia e regole principali degli sport praticati</li> <li>➤ Principali gesti arbitrali</li> <li>➤ Semplici principi tattici</li> <li>➤ Abilità necessarie al gioco</li> <li>➤ Regole dello sport e fair play</li> <li>➤ Diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione arbitraggio...)</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 alcuni gesti arbitrali degli sport praticati</li> <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> <li>➤ Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato</li> <li>➤ Accettare le decisioni arbitrali con serenità</li> <li>➤ Rispettare indicazioni, regole e turni</li> <li>➤ Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regolamenti</li> <li>▪ Principali gesti arbitrali</li> <li>▪ Fondamentali individuali di almeno due sport di squadra a scelta (pallavolo, pallacanestro, pallamano, unihockey, tamburello, ping pong, hitball, badminton, ultimate, dodgeball, roverino, baseball)</li> <li>▪ Esercitazioni singole, in coppia e a gruppi</li> <li>▪ Posizioni in campo</li> <li>▪ Il gioco di squadra</li> <li>▪ Tornei</li> <li>▪ Riflessioni sul concetto di fair play</li> </ul> |

## SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO  | CONOSCENZE  | ABILITA'/COMPETENZE  | CONTENUTI  |
|---|---|--|--|
| <p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, e negli spazi aperti, compreso quello stradale;</p> <p>Conoscere gli effetti benefici del movimento</p> <p>Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.</p> <p>Conoscere i principi di una corretta alimentazione</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Principi fondamentali della sicurezza in palestra</li> <li>➤ Norme igieniche per la pratica sportiva</li> <li>➤ Il concetto di salute dinamica.</li> <li>➤ Principali paramorfismi e dismorfismi</li> <li>➤ I principi di una corretta alimentazione</li> <li>➤ I disturbi alimentari</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 di esecuzione di tutti i compagni</li> <li>➤ Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni</li> <li>➤ Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la funzionalità, 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> <li>➤ Riconoscere i principi base della salute dinamica e i rischi della sedentarietà</li> <li>➤ Comprendere l'importanza del movimento come prevenzione</li> <li>➤ Riconoscere i principi base di una corretta dieta alimentare</li> <li>➤ Comprendere i rischi di una errata alimentazione e i disturbi alimentari ad essa connessi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Norme igieniche e di prevenzione degli infortuni</li> <li>● I principi base dell'alimentazione</li> <li>● I disturbi alimentari</li> <li>● I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.</li> <li>● I benefici dell'attività fisica.</li> <li>● La sindrome ipocinetica</li> </ul> |

# SECONDO BIENNIO

## LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO  | CONOSCENZE  | ABILITA'/COMPETENZE   | CONTENUTI  |
|---|---|---|--|
| <p>Realizzare movimenti complessi grazie alla maggior padronanza di sé e all'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali</p> <p>Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.</p> <p>Saper valutare le proprie capacità e prestazioni</p> <p>Saper svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.</p> <p>Conoscere un'attività motoria specifica in tutti i suoi aspetti (profilo storico, capacità condizionali interessate, effetti fisiologici).</p> <p>Essere in grado di definire un allenamento mirato al tipo di attività scelta, saperlo svolgere e proporlo a un piccolo gruppo di compagni.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Capacità di apprendimento e controllo motorio</li> <li>➤ Capacità condizionali</li> <li>➤ Capacità coordinative</li> <li>➤ La forza e le diverse tipologie 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>➤ Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori</li> <li>➤ Analizzare e riprodurre schemi motori semplice e complessi</li> <li>➤ Mantenere e recuperare l'equilibrio in situazioni diverse e non abituali</li> <li>➤ Mantenere e controllare le posture assunte</li> <li>➤ Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti</li> <li>➤ Eseguire in percorso o circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione.</li> <li>➤ Rilevare ed analizzare tempi, misure e risultati</li> <li>➤ Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova</li> <li>➤ Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Circuiti</li> <li>● Percorsi</li> <li>● Esercitazioni singole, in coppia e in gruppo</li> <li>● Esercizi con la funicella e la fune</li> <li>● Esercizi a corpo libero</li> <li>● Lo stretching</li> <li>● Varie tipologie di ginnastica dolce</li> <li>● Piani di allenamento individuali</li> <li>● Tabelle di autovalutazione</li> <li>● Attività sportive a scelta personale da proporre ai compagni</li> </ul> |
| <p>Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Capacità espressivo-comunicative</li> <li>➤ Conoscenza di alcune discipline che utilizzano il corpo come espressione</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia singola o di gruppo</li> </ul>   | <p>Sequenze di movimenti con e senza la musica</p> <p>Acrosport</p> <p>Piccole coreografie di gruppo con un piccolo attrezzo a scelta</p>  |

## LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO  | CONOSCENZE  | ABILITA'/COMPETENZE   | CONTENUTI  |
|---|---|---|--|
| <p>Praticare gli sport individuali e di squadra, privilegiando la componente educativa, così da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.</p> <p>Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.</p> <p>Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.</p> <p>Impegnarsi negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali.</p> <p>collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</p> <p>Partecipare e organizzare competizioni anche nella propria classe nelle diverse specialità sportive o attività espressive</p> <p>Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando ,con la guida del docente, le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti</p> <p>Praticare sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le regole degli sport praticati</li> <li>➤ Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati</li> <li>➤ I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo</li> <li>➤ Semplici aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche</li> <li>➤ Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità</li> <li>➤ Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune</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> <li>➤ Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato</li> <li>➤ Assumere ruoli nella ideazione di una coreografia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regolamenti</li> <li>▪ Principali gesti arbitrali</li> <li>▪ Fondamentali individuali di almeno due sport di squadra a scelta (pallavolo,pallacanestro ,pallamano, unihockey, tamburello, ping pong ,hittball, badminton, ultimate, dodgeball,roverino, baseball ecc..)</li> <li>▪ Esecitazioni singole,in coppia e a gruppi</li> <li>▪ Posizioni in campo</li> <li>▪ Ruoli dei giocatori</li> <li>▪ Semplici schemi di attacco e difesa</li> <li>▪ Tornei</li> <li>▪ Ideazione di piccole coreografie a corpo libero e/o con attrezzi</li> </ul> |

## SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO | CONOSCENZE | ABILITA'/COMPETENZE | CONTENUTI |
|--------------------------------------|------------|---------------------|-----------|
|                                      |            |                     |           |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p>Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e altrui incolumità</p> <p>Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.</p> <p>Conoscere le potenzialità e i limiti di vita e sportivi delle persone diversamente abili</p> <p>Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo</li> <li>➤ Il codice comportamentale di primo soccorso</li> <li>➤ Il trattamento dei traumi più comuni.</li> <li>➤ Il primo soccorso</li> <li>➤ La disabilità e lo sport</li> </ul> | <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> <li>➤ Utilizzare e applicare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso</li> <li>➤ Conoscere i limiti e le potenzialità riferite alla disabilità</li> <li>➤ Conoscere alcuni sport e/o accorgimenti tecnici e di regolamento sportivo applicati per persone diversamente abili</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Norme di prevenzione degli infortuni</li> <li>● I principali infortuni che possono accadere nello sport</li> <li>● Semplici norme di intervento in caso di infortunio durante l'attività sportiva</li> <li>● Progetto "Una questione di cuore"</li> <li>● Conferenza sul primo soccorso tenuta da un medico</li> <li>● Conferenza sulla disabilità e lo sport</li> </ul> |
|---|--|---|---|

### RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO   | CONOSCENZE  | ABILITA'/COMPETENZE  | CONTENUTI  |
|--|---|--|--|
| <p>Sviluppare il rapporto con la natura attraverso attività che permetteranno esperienze motorie diversificate, sia individualmente sia in gruppo</p> <p>Conoscere alcune strumentazioni tecnologiche utilizzate nello sport</p> | <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</li> <li>➤ Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</li> <li>➤ Orientarsi utilizzando la carta topografica e/o una bussola</li> <li>➤ Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività</li> <li>➤ Praticare, ove possibile, in forma globale attività all'aria aperta</li> <li>➤ Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati e risultati</li> <li>➤ Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esercitazioni in ambienti esterni alla scuola</li> <li>▪ Corsa Campestre</li> <li>▪ Orienteering</li> <li>▪ App e/o strumentazioni per la programmazione e il controllo dell'allenamento</li> </ul> |

# QUINTO ANNO

## LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO   | CONOSCENZE   | ABILITÀ/COMPETENZE   | CONTENUTI   |
|--|--|--|---|
| <p>Essere in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica.</p> <p>Osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica</p> <p>Conoscere un'attività motoria specifica in tutti i suoi aspetti (profilo storico, capacità condizionali interessate, effetti fisiologici).</p> <p>Essere in grado di definire un allenamento mirato al tipo di attività scelta, saperlo svolgere e proporlo a un piccolo gruppo di compagni.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teoria dell'allenamento: i principi dell'allenamento.</li> <li>➤ Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento</li> <li>➤ Conoscenza delle fasi di una seduta di allenamento</li> <li>➤ Strutturazione di un piano di allenamento personale</li> <li>➤ Predisposizione di una seduta di allenamento relativa ad un'attività sportiva a scelta.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate</li> <li>➤ Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica</li> <li>➤ Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo.</li> <li>➤ Predisporre una lezione relativa ad un'attività sportiva a scelta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuiti</li> <li>• Percorsi</li> <li>• Esercitazioni singole, in coppia e in gruppo</li> <li>• Esercizi con la funicella e la fune</li> <li>• Esercizi a corpo libero</li> <li>• Varie tipologie di ginnastica dolce</li> <li>• Posizioni antalgiche e/o correttive</li> <li>• I principi del riscaldamento e le fasi di una seduta di allenamento</li> <li>• I principi e le metodiche di allenamento delle capacità condizionali</li> <li>• Piani di allenamento individuali</li> </ul> |
| <p>Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi</p>  | <p>Capacità espressivo-comunicative</p> <p>Le diverse discipline che utilizza il corpo come</p>  | <p>Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia singola o di gruppo</p>   | <p>Sequenze di movimenti con e senza la musica</p> <p>Acrosport</p>   |

|                         |             |  |  |
|-------------------------|-------------|--|--|
| dell'esperienza vissuta | espressione |  | Piccole coreografie di gruppo con o senza un piccolo attrezzo a scelta |
|-------------------------|-------------|--|--|

## LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO  | CONOSCENZE   | ABILITA'/COMPETENZE   | CONTENUTI  |
|---|--|---|--|
| <p>Praticare gli sport individuali e di squadra, privilegiando la componente educativa, così da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.</p> <p>Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.</p> <p>Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche..</p> <p>Conoscere e applicare le strategie tecnico –tattiche dei giochi sportivi affrontati</p> <p>Affrontare il confronto agonistico in un'etica corretta, con rispetto delle regole e il vero fair play</p> <p>Saper interpretare il proprio ruolo all'interno di un gruppo che opera in sincronia</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le regole degli sport praticati</li> <li>➤ Le capacità tecniche e tattiche sottese agli sport praticati</li> <li>➤ Il regolamento tecnico degli sport che pratica</li> <li>➤ Il significato di prevenzione dagli infortuni</li> <li>➤ Codice gestuale dell'arbitro</li> <li>➤ Forme organizzative di tornei e competizioni</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Assumere ruoli all'interno di un gruppo</li> <li>➤ Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi</li> <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 e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni</li> <li>➤ Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco</li> <li>➤ Svolgere compiti di giuria e arbitraggio</li> <li>➤ Operare in sincronia con il gruppo interpretando correttamente il proprio ruolo e occupando convenientemente gli spazi assegnati</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regolamenti</li> <li>▪ Principali gesti arbitrali</li> <li>▪ Fondamentali individuali e di squadra di almeno due sport.</li> <li>▪ Esecitazioni singole, in coppia e a gruppi</li> <li>▪ Posizioni in campo</li> <li>▪ Formare squadre di tipo omogeneo</li> <li>▪ Organizzazione di un calendario degli eventi, tabulazione dei risultati e predisposizione della classifica dei Tornei predisposti</li> </ul> |

## SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO | CONOSCENZE | ABILITA'/COMPETENZE | CONTENUTI |
|--------------------------------------|------------|---------------------|-----------|
|--------------------------------------|------------|---------------------|-----------|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico-sportiva</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ I rischi della sedentarietà</li> <li>➤ Essere consapevoli dell'utilità del movimento come elemento di prevenzione</li> <li>➤ Conoscere alcune attività motorie atte a tutelare la salute (ginnastica dolce, antalgica, correttiva)</li> <li>➤ Le problematiche del doping</li> <li>➤ Le Olimpiadi e loro connessioni etiche, sociali e politiche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Assumere comportamento equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero</li> <li>➤ Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo</li> <li>➤ Praticare correttamente alcuni esercizi antalgici e/o di prevenzione</li> <li>➤ Riconoscere gli effetti legati alle metodiche proibite o alle sostanze dopanti.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercizi di prevenzione degli infortuni</li> <li>● Esercizi antalgici e/o correttivi</li> <li>● Le ginnastiche dolci</li> <li>● Lo stretching</li> <li>● Alcune Olimpiadi significative</li> <li>● Il doping</li> </ul> |
|--|--|--|--|

## RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

| <b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>  | <b>CONOSCENZE</b>   | <b>ABILITA'/COMPETENZE</b>   | <b>CONTENUTI</b>  |
|--|---|--|---|
| <p>Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambienti</p> <p>Conoscere alcune strumentazioni tecnologiche utilizzate nello sport</p> | <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</li> <li>➤ Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</li> <li>➤ Orientarsi utilizzando la carta topografica e/o una bussola</li> <li>➤ Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività</li> <li>➤ Praticare, ove possibile, in forma globale attività all'aria aperta</li> <li>➤ Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati e risultati</li> <li>➤ Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercitazioni in ambienti esterni alla scuola</li> <li>● Corsa Campestre</li> <li>● Orienteering</li> <li>● App e/o strumentazioni per la programmazione e il controllo dell'allenamento</li> <li>● Strumenti tecnologici di misurazione e osservazione</li> </ul> |

|  |  |             |  |
|--|--|-------------|--|
|  |  | informatici |  |
|--|--|-------------|--|

## **LINEE METODOLOGICHE D' INSEGNAMENTO**

I criteri metodologici che gli insegnanti intendono applicare sono i seguenti:

- metodo della comunicazione verbale giustificata da motivazioni educative, scientifiche, tecniche;
- gradualità della proposta;
- dimostrazione diretta da parte dell'insegnante;
- alternanza di fasi in cui si dà spazio alla creatività spontanea e fasi in cui si danno indicazioni precise;
- azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante al fine di far raggiungere agli allievi un autocontrollo psicomotorio;

- suscitare occasioni in cui venga sperimentata la capacità di organizzazione personale e di gruppo;

- nello svolgimento delle varie attività ci si avvarrà di un continuo passaggio dal globale all'analitico secondo le dinamiche evidenziate dal gruppo di lavoro. Il metodo di lavoro, per quanto riguarda le classi del primo biennio, verrà condotto con una metodologia globale tendente a far acquisire il gesto sportivo nella sua

complessità, senza analizzarlo da un punto di vista strettamente tecnico. Il gesto, infatti, verrà considerato nelle sue molteplici forme di movimento inserito in esercizi-problema in cui l'allievo dovrà cercare la soluzione motoria dimostrando la qualità del suo bagaglio motorio e la sua intuizione o meglio ancora la sua "intelligenza motoria".

Per quanto riguarda le classi del secondo biennio e del quinto anno, il lavoro parte da questa base per evolversi dal punto di vista più tecnico; il gesto sportivo è analizzato in ogni sua parte per arrivare ad un movimento rapido, preciso, efficace, automatizzato, funzionale ed economico.

La conoscenza delle attività sportive deve essere la più ampia e completa possibile, per fornire agli allievi quei minimi, che possano far capire loro l'importanza di una "educazione al movimento".

## **STRUMENTI**

Per il conseguimento degli obiettivi ci si servirà delle strutture scolastiche: N° 2 palestre con le relative attrezzature. Per ampliare la gamma delle possibilità, verranno utilizzate anche strutture esterne alla scuola come: il Campo CONI per l'atletica leggera, Materiale cartaceo e/o informatizzato fornito dagli insegnanti, elenco di siti internet contenenti argomenti inerenti al programma.

## **CRITERI E MODALITA' DI VALUTAZIONE**

La valutazione verrà attuata:

-prima dell'intervento didattico (valutazione diagnostica iniziale) attraverso tests codificati e non codificati per determinare i pre-requisiti.

-Durante l'intervento didattico (valutazione formativa continua) per la verifica degli apprendimenti raggiunti.

Saranno utilizzati:

-tests specifici al termine dei vari interventi didattici ;

-rilevazioni di performance assegnate e prefissate;

-rilevazioni di dati riguardanti l'esecuzione tecnica del gesto richiesto; -osservazione costante e sistematica degli apprendimenti durante le attività pratiche e durante le discussioni organizzate;

-rilevazioni di dati riguardanti gli obiettivi comportamentali disciplinari. -rilevazione di test trasversali atti ad uniformare i criteri di valutazione. -rilevazione di competenze teoriche trattate nelle lezioni e proposte in forma scritta e/o orale

Gli studenti che presentano insufficienze nei test di verifica verranno recuperati "in itinere" durante le lezioni successive, con l'assegnazione di compiti ed esercizi specifici riguardanti le conoscenze e abilità necessarie a superare una prova simile a quella insufficiente.