

SECONDO BIENNIO – ITT MECCATRONICA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: TERZA e QUARTA

ORE: 66

INDIRIZZO: ITT MECCATRONICA

PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell'Offerta Formativa si definiscono i seguenti **obiettivi** in termini di:

OBIETTIVI DISCIPLINARI

(Competenze attese al termine del triennio).

- Riconoscere all'attività motoria e a quella sportiva un ruolo educativo e sociale
- Acquisire uno stile di vita nel quale l'attività motoria e sportiva abbia un ruolo significativo nell'ottica del mantenimento della salute
- Praticare attività motorie e sportive come consapevolezza delle proprie attitudini, dei propri interessi e come strumento di formazione del carattere e della personalità.

COMPETENZE

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO

PERCEZIONE SENSORIALE

COORDINAZIONE

ESPRESSIVITA' CORPOREA

GIOCO / GIOCO-SPORT / SPORT

SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE

AMBIENTE NATURALE

ACQUATICITA'

CONOSCENZE

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO

Conoscere le varie parti del corpo

Conoscere sommariamente il corpo umano (anatomia)

Conoscere i principali organi ed apparati del corpo umano e le sue funzioni (fisiologia)

Conoscere le modificazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva

Conoscere i principi essenziali della corretta alimentazione e dell'alimentazione dello sportivo

PERCEZIONE SENSORIALE

Conoscere i vari stimoli percettivi (vista, udito, tatto, ecc.)

Conoscere gli stimoli propriocettivi e coordinativi (equilibrio, ritmo)

COORDINAZIONE

Conoscere le qualità motorie coordinative

Conoscere le basi nervose della coordinazione e del movimento

Conoscere le principali metodiche di allenamento

Conoscere i principi dell'apprendimento motorio

Conoscere le modalità dell'apprendimento di un gesto tecnico

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Conoscere il linguaggio non verbale (mimica, gestualità, espressività corporea)

Conoscere le relazioni tra emotività, affettività, posture e movimenti

Conoscere le tecniche di comunicazione non verbale

Conoscere i principi del linguaggio corporeo

Conoscere i collegamenti tra i vari linguaggi espressivi nei vari ambiti

Conoscere le gestualità tecniche di arbitri e giurie nelle attività sportive praticate

GIOCO / GIOCO-SPORT / SPORT

Conoscere la differenza tra gioco e sport

Conoscere i fondamentali tecnici e tattici, le regole principali delle discipline praticate

Conoscere la storia dello sport come fenomeno sociale e culturale

Attribuire allo sport un ruolo in ambito sociale, culturale, comunicativo e personale

Acquisire una cultura della pratica sportiva come abitudine di vita

SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE

Conoscere le norme per lo svolgimento in sicurezza delle lezioni ed i principi di igiene personale

Conoscere i rischi connessi alle varie forme di dipendenza da fumo, alcol e droga

Conoscere i rischi legati all'uso di sostanze dopanti

Conoscere le funzioni preventive dell'attività motorio-sportiva

Conoscere le norme di primo soccorso ed in caso di necessità anche in contesti vissuti (ambiente stradale)

Conoscere le norme in caso di infortuni

AMBIENTE NATURALE

Conoscere i benefici e i rischi dell'attività motoria all'aria aperta

Sviluppare un corretto rapporto uomo-ambiente

ACQUATICITA'

Conoscere le tecniche dei principali stili di nuoto

Conoscere le norme di igiene e prevenzione in acqua

ABILITÀ

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO

Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti.

Riconoscere le variazioni fisiologiche principali (cardiocircolatorie, respiratorie, muscolari)

Utilizzare lo stretching

Utilizzare esercizi finalizzati al miglioramento della mobilità articolare

Eeguire esercizi di coordinazione complessa

Saper accoppiare movimenti in modo fluido e coordinato

Eeguire gesti motori seguendo ritmi stabiliti

Assumere posture corrette come percezione della propria corporeità e come esecuzione corretta di azioni motorie (anche con sovraccarichi)

PERCEZIONE SENSORIALE

Utilizzare gli stimoli percettivi per produrre e modificare rapidamente gesti ed azioni motorie sia in contesti individuali che di squadra.

Eeguire azioni motorie ritmiche e coordinate

Mantenere il controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche

COORDINAZIONE

Eeguire gesti motori finalizzati

Saper dosare l'impegno muscolare in relazione all'azione richiesta

Saper combinare ed accoppiare movimenti

Saper coordinare e sincronizzare movimenti

Realizzare scelte motorie in relazione a contesti diversi e variabili

Eeguire esercizi ed attività finalizzate al miglioramento delle proprie qualità fisiche

Eeguire gesti finalizzati in maniera efficace, fluida ed economica

Eeguire gesti tecnici complessi in situazioni variabili (adattamento e trasformazione)

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Creare attraverso atteggiamenti, gesti, azioni comunicazioni non verbali

Saper comunicare emozioni, sentimenti ed idee attraverso l'espressività del corpo (sguardo, postura, contatto, mimica)

Utilizzare la musica e la danza come espressività corporea

Praticare attività nelle quali il corpo esprime stati d'animo (danza, teatro)

Riconoscere le sensazioni emotive che coinvolgono la persona durante le esecuzioni

GIOCO / GIOCO-SPORT / SPORT

Praticare, anche a livello ludico-scolastico, due discipline individuali e due di squadra tra quelle proposte nel biennio e nel triennio pertanto:

- eseguire i principali gesti tecnici della disciplina
- ricoprire i vari ruoli compreso quello di arbitro
- interpretare le regole della disciplina
- elaborare strategie tattiche della disciplina, anche in forma semplice

ed inoltre:

- eseguire i principali gesti tecnici della disciplina in relazione alla presenza di compagni ed avversari
- rispettare le regole principali degli sport praticati
- saper giocare con correttezza e fair play
- saper gestire le varie fasi di preparazione ad una gara (emotività, alimentazione, recupero)

SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE

Utilizzare abbigliamento idoneo per lo svolgimento delle lezioni

Utilizzare in modo corretto le attrezzature e gli spazi a disposizione

Ricerca stili di vita adeguati per la salvaguardia della propria salute

Praticare regolarmente attività motorie sportive anche a livello ludico

Partecipare alle iniziative motorio-sportive scolastiche

Assistere i compagni durante lo svolgimento di esercizi particolari

Prevenire l'insorgere di algie eseguendo esercizi posturali e preventivi

Avere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti utilizzati

Saper eseguire alcuni interventi di primo soccorso

Assumere comportamenti finalizzati all'acquisizione di corretti stili di vita (non bere, non fumare, non fare vita sedentaria)

AMBIENTE NATURALE

Adattarsi all'attività all'aperto

Partecipare a lezioni ed iniziative all'aperto (passeggiate, walking, trekking, mountain bike)

Affrontare con attrezzature ed abbigliamento idoneo l'attività all'aperto

ACQUATICITA'

Eseguire correttamente almeno due stili del nuoto

Galleggiare senza l'ausilio di attrezzi

Dimostrare un buon ambientamento

CLASSE TERZA

CONTENUTI DISCIPLINARI ESPOSTI PER MODULI - UNITÀ DIDATTICHE - PERIODI DI ATTUAZIONE - DURATA

I contenuti e le durate dei moduli, basati su quelli minimi indicati nella Programmazione di Dipartimento, vanno tarati per la specifica classe di riferimento.

Modulo 1 CONOSCENZA DELLA CLASSE – ACCOGLIENZA - PATTO FORMATIVO

(vedi paragrafi precedenti)	Lezioni frontali – Accoglienza – Stipula del Patto formativo	2 (due)
-----------------------------	--	----------------

Modulo 2 IL CORPO UMANO – ALIMENTAZIONE – INTEGRAZIONE - DOPING

Prerequisiti	Contenuti	Durata (ore)
	I principi nutritivi, le abitudini alimentari, la dieta mediterranea, la dieta dello sportivo. Disturbi alimentari. Alimentazione: i prodotti tipici del Trasimeno L'integrazione. Doping: terminologia. Legislazione antidoping. Le sostanze e le pratiche proibite.	Primo periodo Secondo periodo

Modulo 3 GIOCHI SPORTIVI

Prerequisiti	Contenuti	Durata (ore)
Conoscenze del biennio	Approfondimento tecnico-tattico di: Pallavolo (palleggio, bagher, servizio, attacco) Pallamano (palleggio, passaggio, tiro, parata) Pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro, difesa) Calcio a 5 (guida, passaggio, tiro, colpo di testa, ricezione)	Primo periodo Secondo periodo

Modulo 4 SPORT INDIVIDUALI

Prerequisiti	Contenuti	Durata (ore)
(vedi paragrafi precedenti)	Approfondimento tecnico: Atletica Leggera (alcune specialità di lanci e salti) Nuoto (acquaticità, stili, salvamento)	Primo e secondo periodo

	Trekking – Walking – Attività in ambiente naturale alla scoperta del territorio e delle sue peculiarità. Tennis (dritto, rovescio, servizio, volée)	Secondo periodo
--	--	------------------------