

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ORE ANNUALI: 66

CLASSE: PRIMA

INDIRIZZO: IPSS

PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell'Offerta Formativa del nostro Istituto e sulla base di quanto esposto sia dalle LINEE GUIDA PER LE ATTIVITA' MOTORIE che nelle indicazioni per le Scienze Motorie e Sportive negli Istituti Tecnici e in quelli Professionali, si definiscono i seguenti **obiettivi o finalità** in termini di:

OBIETTIVI DISCIPLINARI

Competenze attese al termine del primo Biennio. Vedi Assi Culturali

- Riconoscere il ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento con altri linguaggi
- Svolgere attività motorie e sportive sulla base delle proprie potenzialità
- Riconoscere i comportamenti funzionali al mantenimento della salute e alla prevenzione degli infortuni
- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile e sociale
- Partecipare alle gare scolastiche collaborando all'organizzazione delle attività anche in compiti di arbitraggio e giuria
- (Allegato alla presente programmazione il modello di certificazione delle competenze motorie e gli standard dei livelli relativi all'acquisizione delle competenze)

COMPETENZE TRASVERSALI DI CITTADINANZA

Quale specifico contributo può offrire la disciplina per lo sviluppo delle competenze chiave di cittadinanza al termine del biennio.

Formulare ipotesi operative indicando attività e metodologie didattiche per alcune o tutte le competenze qui elencate con riferimento alla programmazione di classe.

a) COMPETENZE A CARATTERE METODOLOGICO E STRUMENTALE

1. IMPARARE A IMPARARE

Utilizzare il linguaggio specifico della disciplina. Riconoscere alla disciplina una valenza educativa in ambito ludico, espressivo, sportivo e nella tutela della salute.

2. PROGETTARE

Utilizzare le informazioni per controllare e coordinare i movimenti al fine di elaborare progetti motori, strategie, gesti ed azioni finalizzate.

3. RISOLVERE PROBLEMI

Realizzare in modo autonomo, idoneo ed efficace le azioni motorie richieste per la risoluzione di un compito motorio

4. INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI

Saper descrivere le principali funzioni di organi ed apparati più importanti del proprio corpo. Essere coscienti della propria fase evolutiva e delle modificazioni corporee ad essa collegate.

5. ACQUISIRE E INTERPRETARE LE INFORMAZIONI

Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare azioni motorie e saperle modificare ed adattare in relazione al contesto situazionale.

b) COMPETENZE DI RELAZIONE E INTERAZIONE

6. COMUNICARE

Saper esprimere emozioni e stati d'animo attraverso la comunicazione non verbale (mimica, gestualità ed espressività corporea)

7. COLLABORARE E PARTECIPARE

Sapersi relazionare con il gruppo/classe avendo coscienza del proprio ruolo all'interno dello stesso. Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile (autocontrollo , fair play, arbitraggio).

c) COMPETENZE LEGATE ALLO SVILUPPO DELLA PERSONA NELLA COSTRUZIONE DEL SÉ

8. AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE

Assumere comportamenti responsabili nella tutela della propria salute. Assumere comportamenti responsabili in relazione alla sicurezza propria ed altrui. Riconoscere alla disciplina una valenza formativa per il carattere e la personalità.

COMPETENZE ATTESE

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)

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

ESPRESSIVITA' CORPOREA

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

Conoscere le relazioni tra emotività, affettività, posture e movimenti

GIOCO / GIOCO-SPORT / SPORT

Conoscere la differenza tra gioco e sport

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

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 le funzioni preventive dell'attività motorio-sportiva

AMBIENTE NATURALE

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

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

PERCEZIONE SENSORIALE

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

Eseguire azioni motorie ritmiche e coordinate

Mantenere il controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche

COORDINAZIONE

Eseguire 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.

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

GIOCO / GIOCO-SPORT / SPORT

Praticare, anche a livello ludico-scolastico, una disciplina individuale ed una di squadra tra quelle proposte nel biennio

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

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

AMBIENTE NATURALE

- Adattarsi all'attività all'aperto
- Partecipare a lezioni ed iniziative all'aperto
- Affrontare con attrezzature ed abbigliamento idoneo l'attività all'aperto

ACQUATICITA'

- Eseguire correttamente almeno uno stile
- Galleggiare senza l'ausilio di attrezzi
- Dimostrare un buon ambientamento

ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

Effettuata attraverso conoscenza della classe - test motori - osservazione sistematica

CLASSE PRIMA

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 0 CONOSCENZA DELLA CLASSE – ACCOGLIENZA - PATTO FORMATIVO -

(vedi paragrafi precedenti)	Lezioni frontali – Brainstorming – Progetto Accoglienza – Conoscenza degli impianti, delle strutture e delle attrezzature – Stipula del Patto formativo	4 (quattro)
-----------------------------	---	--------------------

Modulo 1 IL CORPO UMANO – LINGUAGGIO CORPOREO – ESPRESSIVITA' CORPOREA LA COMUNICAZIONE VERBALE E NON VERBALE – LINGUAGGIO SPECIFICO DELLA MATERIA

Prerequisiti	Contenuti	Durata (ore)
(vedi paragrafi precedenti)	Anatomia (cenni dell'apparato muscolo-scheletrico e articolare) Esercizi di percezione del corpo, rilassamento, respiratori, coordinativi. Stretching. Riscaldamento generale e specifico. Educazione all'igiene personale ed all'acquisizione di corretti stili di vita. La comunicazione verbale e non verbale. Espressività corporea.	4 (quattro) teoria 8 (otto) pratica 2 (due) teoria

Modulo 2 GIOCHI SPORTIVI

Prerequisiti	Contenuti	Durata
(vedi paragrafi precedenti)	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 3 SPORT INDIVIDUALI

Prerequisiti	Contenuti	Durata (ore)
(vedi paragrafi precedenti)	Atletica Leggera (alcune specialità di corsa) Nuoto (acquaticità, stili, salvamento) Tennis (dritto, rovescio, servizio, volée) Sport all'aria aperta: escursioni, trekking, esperienze di rafting	Primo e secondo periodo Secondo periodo

