

## 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	<b>4 (quattro)</b>
-----------------------------	---	--------------------

#### **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.	<b>4 (quattro)</b> <b>teoria</b>  <b>8 (otto)</b> <b>pratica</b>  <b>2 (due)</b> <b>teoria</b>

## 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)	<b>Primo periodo</b>  <b>Secondo periodo</b>

## 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	<b>Primo e secondo periodo</b>  <b>Secondo periodo</b>

