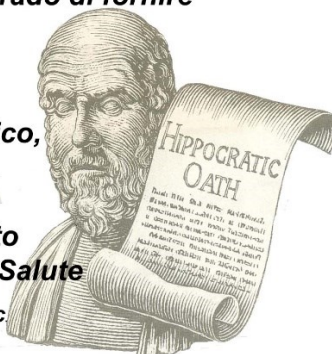


Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive

**Se fossimo in grado di fornire
a ciascuno
la giusta dose
di nutrimento
ed esercizio fisico,
ne' in eccesso
ne' in difetto,
avremmo trovato
la strada per la Salute**
Ippocrate, 460-377a.c



PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

Premessa

Durante il corrente anno scolastico le Scienze Motorie e Sportive saranno condizionate dall'emergenza epidemiologica da COVID-19 e le attività pratiche dovranno rispettare i criteri generali indicati dal Comitato Tecnico Scientifico.

Sarà possibile cogliere eventuali spunti operativi dalle Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere emanate dall'Ufficio per lo sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri e dai Protocolli di sicurezza COVID-19 degli sport più praticati a livello scolastico, quali quelli della Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV), della Federazione Italiana Pallacanestro (FIP), della Federazione Italiana Gioco Calcio (FIGC) e della Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL).

Per lo svolgimento dell'attività fisica si andranno a privilegiare le esercitazioni all'aperto, valorizzando gli spazi esterni quali occasione di didattica anti-covid, con esercizi ginnici di varia natura e tipologia (da realizzare singolarmente), giochi di gruppo (senza contatto né vicinanza inferiore ai 2 metri tra gli allievi), uso degli attrezzi (in modo non promiscuo) e della palla (con igienizzazione frequente delle mani).

Con la fine del mese di ottobre, verrà attivata la didattica digitale integrata e le proposte relative alle lezioni pratiche di Scienze Motorie (esercizi motori che dovranno essere svolti in sicurezza), andranno a privilegiare l'avvio della progettualità "Scintille di Movimento" (attività promossa dai Docenti di Scienze Motorie del nostro Istituto). L'obiettivo principale del programma denominato "Scintille di Movimento, sarà quello di promuovere l'attività motoria da svolgere a casa durante l'emergenza sanitaria del coronavirus e favorire le "pause attive" per contrastare i problemi più comuni derivanti da posture sedentarie e dovuti all'uso eccessivo di pc e smartphone durante questo periodo di prolungata permanenza casalinga.

La modalità didattica on line porterà a:

- stare troppe ore seduti con una postura non corretta;
- passare molto tempo nell'utilizzo delle nuove tecnologie, caricando o a sovraccaricando mani e polsi.

La mancanza di movimento provocherà:

- rallentamento del flusso sanguigno che si traduce in un minore apporto di ossigeno al cervello;
- stanchezza e cali di concentrazione;
- rilassamento muscolare che si manifesterà con dolori alla schiena, perdita di mobilità e di stabilità della colonna vertebrale.

Questo Istituto da sempre ha considerato l'attività motoria fisica e sportiva come una parte importante della crescita e maturazione dei nostri studenti, riconoscendo come le scienze motorie siano in grado di portare agli allievi particolare benessere fisico, psicologico e sociale.

La materia interviene dunque sulla globalità della persona, agendo, con le sue caratteristiche, contemporaneamente a livello delle tre aree: motoria, affettiva e cognitiva.

La disciplina intende favorire e promuovere una adeguata educazione alla salute e corretti stili di vita ed

utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.

Queste prospettive sono finalizzate a valorizzare le funzioni educative e formative delle scienze motorie e sportive non solo come esecuzione di corrette azioni motorie, ma anche come ruolo culturale ed espressivo della corporeità in collegamento con altri linguaggi.

PIANO EDUCATIVO CULTURALE E PROFESSIONALE

Acquisire la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza, rispetto del proprio corpo.

Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.

Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Consolidare i valori dello sport.

Imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per l'acquisizione di un obiettivo comune.

Applicare i metodi e le tecniche di lavoro per organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO PRIMO BIENNIO

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le proprie capacità realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare tutte le attività sportive.

Presa di coscienza delle proprie capacità

Competenze:

saper eseguire esercizi in sequenze combinate;

saper eseguire gli esercizi di base ed una progressione prestabilita;

saper valutare correttamente distanze e traiettorie al fine della presa e del lancio della palla;

fare propria la conoscenza del corpo, dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria;

saper rilevare la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo.

Abilità:

eseguire risposte motorie efficaci in situazioni complesse;

eseguire progressioni anche complesse;

lanciare e prendere palle su traiettorie e distanze diverse.

Conoscenze:

come calcolare la propria frequenza cardiaca massima teorica;

il ruolo del sistema cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico nel movimento umano.

Miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari

Competenze:

saper correre per un tempo prolungato a diverse velocità;

saper lanciare e saper staccare con modalità diversificate;

saper reagire adeguatamente a vari tipi di stimoli;

saper controllare il corpo.

Abilità:

resistere ad una corsa prolungata;

eseguire correttamente i gesti motori richiesti;

mantenere la stabilità del corpo nelle situazioni richieste.

Conoscenze:

principi metodologici delle progressioni;

effetti dei percorsi di preparazione fisica.

Presa di coscienza del rapporto tra il proprio corpo il tempo e lo spazio

Competenze:

percepire il proprio corpo nello spazio e nel tempo e saper combinare le varie azioni motorie;
saper eseguire combinazioni a corpo libero;
eseguire gli elementi statici delle posizioni base (tenute);
eseguire gli elementi dinamici (capovolte, ruota, rotazioni, salti e balzi in diverse direzioni).

Abilità:

coordinare e combinare le azioni motorie tra i vari segmenti motori con e senza attrezzi;
saper eseguire almeno tre figure (piramidi) in coppia o in trio;
eseguire esercizi di coordinazione oculo-manuale;
eseguire percorsi prestabiliti.

Conoscenze:

le combinazioni di movimenti
le informazioni sensoriali.

UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)

UDA1 - Test d'ingresso

UDA2 - Resistenza

UDA3 - Coordinazione

UDA4 - Equilibrio e stabilità

UDA5 - Forza e potenza

Lo sport, le regole e il fair play

Lo studente dovrà conoscere le regole degli sport proposti e praticherà gli sport di squadra utilizzando strategie di base per la risoluzione delle situazioni di gioco; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

Si impegnerà negli sport individuali scoprendo i propri limiti e potenzialità.

Apprendimento dei fondamentali della pallavolo

Competenze:

saper utilizzare i fondamentali individuali della pallavolo in situazioni di gioco;
collaborare e partecipare.

Abilità:

saper eseguire correttamente i fondamentali del palleggio, del bagher e della battuta;
saper controllare il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti.

Conoscenze:

conoscere le varie zone del campo di pallavolo;
conoscere il regolamento della pallavolo.

Apprendimento dei fondamentali della pallamano

Competenze:

saper utilizzare i fondamentali individuali della pallamano in situazioni di gioco;
collaborare e partecipare.

Abilità:

saper eseguire correttamente i fondamentali della pallamano (palleggio, passaggio e ricezione, tiro), del palleggio, del bagher e della battuta;
saper controllare il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti.

Conoscenze:

conoscere le varie zone del campo di pallamano;
conoscere il regolamento della pallavolo.

Apprendimento dei fondamentali del basket

Competenze

saper utilizzare i fondamentali individuali del basket in situazioni di gioco;
collaborare e partecipare.

Abilità:

saper controllare il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti;
saper palleggiare in modo autonomo ed efficace;
saper eseguire il terzo tempo;
saper passare la palla.

Conoscenze:

conoscere le varie zone del campo di basket;
conoscere il regolamento del basket.

Apprendimento di alcune specialità dell'atletica leggera

Competenze:

saper correre a diverse intensità;
saper saltare con diverse modalità;
saper lanciare.

Abilità:

saper mantenere il ritmo tra gli ostacoli;
saper staccare dopo una rincorsa;
saper controllare il corpo in fase di volo;
saper lanciare il peso con partenza laterale.

Conoscenze:

regolamento tecnico dell'atletica leggera.

UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)

UDA1 - Volley

UDA2 - Basket

UDA3 - Pallamano

UDA4 – Atletica leggera

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente dovrà conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e adottare i principi essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.

Comportamento in palestra

Competenze:

saper utilizzare correttamente gli attrezzi;
saper eseguire con una corretta postura gli esercizi.

Abilità:

saper assumere e mantenere una corretta postura in ambito motorio e comportamentale;
adottare le misure igieniche prima e dopo l'attività fisica.

Conoscenze:

principi basilari per il mantenimento della salute e la prevenzione degli infortuni;
norme igieniche e attrezzatura adeguata all'attività motoria e sportiva.

Il controllo della postura e della salute

Competenze:

saper mantenere la corretta postura eretta;
saper mantenere la corretta postura seduta;
saper sollevare i pesi.

Abilità:

adottare i comportamenti utili per non sovraccaricare la colonna vertebrale negli esercizi e nelle situazioni quotidiane;
saper adottare la corretta posizione sulla sedia;
saper sollevare un peso;
saper trasportare un peso;

Conoscenze:

le corrette posture;

le cause del mal di schiena.

UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)

UDA1 – Igiene personale e norme di comportamento in palestra e all'aperto

UDA2 – Postura e salute

UDA3 – Il movimento come prevenzione

ORGANIZZAZIONE E IMPOSTAZIONI METODOLOGICHE

le scelte metodologiche e di contenuto sono comunicate agli studenti, allo scopo di farli partecipare attivamente al lavoro scolastico;

gli studenti conosceranno i criteri di valutazione che verranno adottati nelle singole prove di ogni disciplina; si concorda un ritmo di lavoro che consenta un utilizzo efficace delle palestre. A seconda della situazione si utilizzeranno i seguenti metodi:

metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza;

spiegazione tecnica e scientifica durante l'attività e/o con lezioni specifiche per rendere gli allievi consapevoli del movimento, per abituarli a conoscere il proprio corpo;

riconoscendone le possibilità e rispettandone i limiti;

lavori di gruppo per creare successioni di esercizi e sviluppare l'autonomia operativa.

Innovazioni organizzative

lavoro per classi aperte;

divisione in gruppi per svolgere attività diversificate.

Strumenti

palestra con relative attrezzature in dotazione;

strutture e spazi disponibili all'aperto;

mezzi audiovisivi, dispense;

libro di testo.

VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

Poiché non tutti i risultati sono misurabili oggettivamente, la valutazione sarà determinata dalla verifica dei cambiamenti rispetto alla situazione iniziale, dalla capacità di dare soluzione a problemi motori e dall'aderenza di una prestazione ai criteri stabiliti.

Per ogni UDA saranno definiti specifici criteri di valutazione e stabiliti gli standard minimi.

La valutazione finale si baserà anche sull'osservazione sistematica in itinere delle abilità e conoscenze acquisite e del livello di partecipazione e interesse dimostrati.

Per la verifica delle conoscenze si utilizzeranno questionari e/o verifiche orali.

La valutazione sarà formativa, motivando il voto e il giudizio e facendo comprendere gli errori.

Per le UDA che prevedono l'attività a classi aperte, la valutazione sarà effettuata dal docente del gruppo di lavoro e comunicata al docente della classe.

Principi generali:

pianificare le condizioni della valutazione;

fornire i criteri di valutazione;

definire i risultati attesi;

essere coerente con il programma di formazione;

comunicare il risultato.

ATTIVITA' DI RECUPERO

Il recupero sarà effettuato principalmente durante le lezioni e al termine delle stesse assegnando agli studenti un percorso individualizzato per acquisire un livello di competenza coerente con il programma di formazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva.

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità consentono allo studente di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive con elementi tecnici e tattici.

Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni confrontandole con alcuni parametri di riferimento, saprà svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

Miglioramento delle proprie capacità

Competenze:

saper elaborare sequenze di esercizi semplici e in combinazione adeguandosi eventualmente al ritmo e tempo musicale;

saper eseguire una progressione prestabilita;

saper valutare correttamente distanze e traiettorie al fine di ricevere, passare e tirare o schiacciare la palla;

gestire in modo autonomo la conoscenza dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria;

saper interpretare i valori di frequenza cardiaca in rapporto all'intensità dello sforzo.

Abilità:

eseguire risposte motorie efficaci in situazioni complesse;

eseguire progressioni anche complesse;

lanciare e prendere palle su traiettorie e distanze diverse.

Conoscenze:

l'apprendimento motorio - principi;

i principi generali del riscaldamento;

i principi generali delle progressioni degli esercizi.

Miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari

Competenze:

saper correre per un tempo prolungato a diverse velocità;

saper lanciare e saper staccare in funzione di un obiettivo;

saper reagire adeguatamente a vari tipi di stimoli;

saper controllare il corpo senza adottare compensi;

saper eseguire un semplice programma di lavoro fisico per lo sviluppo e il consolidamento delle capacità;

neuromuscolari (forza) con il metodo dei carichi ripetuti per specifici gruppi muscolari.

Abilità:

resistere ad una corsa prolungata;

coordinare le diverse fasi della contrazione muscolare (eccentrica, ammortizzante e concentrica) in modo funzionale all'esercizio;

eseguire correttamente gli esercizi;

mantenere la stabilità del corpo nelle situazioni richieste.

Conoscenze:

i metodi di allenamento della resistenza, flessibilità, forza.

Presenza di coscienza del rapporto tra il tempo e il movimento

Competenze:

saper gestire il movimento controllandone i principali parametri;

saper eseguire combinazioni a corpo libero e con piccoli sovraccarichi;

eseguire una progressione di esercizi statici e dinamici per lo sviluppo della stabilità.

Abilità:

coordinare e combinare le azioni motorie tra i vari segmenti motori con e senza attrezzi;

saper eseguire sequenze di equilibri reciproci (piazzamenti, piramidi semplici e avanzate);

eseguire esercizi di coordinazione complessi;

eseguire percorsi prestabiliti.

Conoscenze:

i principi del movimento umano;

i concetti attuali di movimento funzionale;

UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)

UDA1 - Test motori d'ingresso

UDA2 - Resistenza e Flessibilità

UDA3 - Agilità, rapidità e controllo

UDA4 - Acrosport

UDA5 - Stabilità, forza e potenza

Lo sport, le regole e il fair play

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento nei giochi di squadra. Lo studente collaborerà all'interno della squadra (classe), utilizzando e valorizzando le inclinazioni individuali e rispettando quelle dei compagni. Pratterà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

La pallavolo

Competenze:

assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;

abituarsi al confronto e alla responsabilità personale.

Abilità:

saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa;

Conoscenze:

conoscere il regolamento tecnico della pallavolo;

conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

La pallamano

Competenze:

assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;

abituarsi al confronto e alla responsabilità personale.

Abilità:

saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa;

Conoscenze:

conoscere il regolamento tecnico della pallamano;

conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

Il basket

Competenze:

assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;

abituarsi al confronto e alla responsabilità personale.

Abilità:

saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa;

Conoscenze:

conoscere il regolamento tecnico del basket;

conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

L'atletica leggera

Competenze:

saper correre mantenendo un ritmo costante;

saper passare gli ostacoli;

saper saltare con la rincorsa (ridotta);

saper lanciare.

Abilità:

andature tecniche di corsa;

mantenere il ritmo tra gli ostacoli (over);
passaggio della prima e seconda gamba negli ostacoli;
controllare il corpo in fase di volo dopo uno stacco;
lancio da seduto, da fermo e con torsione;
angoli corretti di uscita del peso.

Conoscenze:

regolamento tecnico dell'atletica leggera.

UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)

UDA1 - Volley

UDA2 - Basket

UDA3 - Pallamano

UDA4 – Atletica leggera

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.

Comportamento in palestra

Competenze:

saper muoversi considerando i limiti dell'ambiente;

saper eseguire, con una corretta postura, gli esercizi con i sovraccarichi.

Abilità:

impugnature, start, movimento, arrivo e ritorno alla posizione di partenza negli esercizi da supino con i sovraccarichi;

impugnature, start, movimento, arrivo e ritorno alla posizione di partenza negli esercizi da seduti con i sovraccarichi;

impugnature, start, movimento, arrivo e ritorno alla posizione di partenza negli esercizi in stazione eretta con i sovraccarichi.

Conoscenze:

i comportamenti a rischio;

l'assistenza durante la pratica per la prevenzione degli infortuni;

norme igieniche e attrezzatura adeguata all'attività motoria e sportiva.

Il controllo della postura e della salute

Competenze:

saper adottare i comportamenti indispensabili per il mantenimento della salute;

sperimentare gli effetti dei diversi percorsi di preparazione fisica;

saper mantenere la corretta postura in funzione del compito motorio.

Abilità:

adottare i comportamenti utili per non sovraccaricare la colonna vertebrale negli esercizi e nelle situazioni quotidiane;

eseguire gli esercizi base del metodo *Pilates*;

eseguire gli esercizi base di scarico della colonna vertebrale;

eseguire gli esercizi base di *core stability*.

Conoscenze:

le corrette posture;

le cause del mal di schiena;

le progressioni degli esercizi.

UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)

UDA1 – Igiene personale e norme di comportamento in palestra e all'aperto

UDA2 – Postura e salute

UDA3 – Il movimento come prevenzione

le scelte metodologiche e di contenuto sono comunicate agli studenti, allo scopo di farli partecipi- pare attivamente al lavoro scolastico;
gli studenti conosceranno i criteri di valutazione che verranno adottati nelle singole prove di ogni disciplina; si concorda un ritmo di lavoro che consenta un utilizzo efficace delle palestre. A seconda della situazione si utilizzeranno i seguenti metodi:
metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza.
spiegazione tecnica e scientifica durante l'attività e/o con lezioni specifiche per rendere gli allievi consapevoli del movimento, per abituarli a conoscere il proprio corpo riconoscendone le possibilità e rispettandone i limiti.
lavori di gruppo per creare successioni di esercizi e sviluppare l'autonomia operativa.

Innovazioni organizzative

lavoro per classi aperte;
divisione in gruppi per svolgere attività diversificate.

Strumenti

palestra con relative attrezzature in dotazione;
strutture e spazi disponibili all'aperto;
mezzi audiovisivi, dispense;
libro di testo.

VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

Poiché non tutti i risultati sono misurabili oggettivamente, la valutazione sarà determinata dalla verifica dei cambiamenti rispetto alla situazione iniziale, dalla capacità di dare soluzione a problemi motori e dall'aderenza di una prestazione ai criteri stabiliti.

Per ogni UDA saranno definiti specifici criteri di valutazione e stabiliti gli standard minimi.

La valutazione finale si baserà anche sull'osservazione sistematica in itinere delle abilità e conoscenze acquisite e del livello di partecipazione e interesse dimostrati.

Per la verifica delle conoscenze si utilizzeranno questionari e/o verifiche orali.

La valutazione sarà formativa, motivando il voto e il giudizio e facendo comprendere gli errori.

Per le UDA che prevedono l'attività a classi aperte, la valutazione sarà effettuata dal docente del gruppo di lavoro e comunicata al docente della classe.

Principi generali:

pianificare le condizioni della valutazione;
fornire i criteri di valutazione;
definire i risultati attesi;
essere coerente con il programma di formazione;
comunicare il risultato.

ATTIVITA' DI RECUPERO

Il recupero sarà effettuato principalmente durante le lezioni e al termine delle stesse assegnando agli studenti un percorso individualizzato per acquisire un livello di competenza coerente con il programma di formazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO DEL QUINTO ANNO

Le attività saranno finalizzate a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente le abilità trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio.

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.

Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.

Miglioramento delle proprie capacità

Competenze:

saper valutare le proprie capacità motorie (test);
saper riconoscere i propri punti forti e deboli;
saper organizzare un lavoro personale finalizzato.

Abilità:

eseguire i test con precisione;
confrontare i dati con gli indici di riferimento;
organizzare il lavoro in funzione dei dati ricavati nei test.

Conoscenze:

la metodologia dell'allenamento: principi, concetti e applicazioni pratiche.

Miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari

Competenze:

l'allenamento della flessibilità: principi, concetti e metodi;
l'allenamento delle capacità cardio respiratorie: principi, concetti e metodi;
l'allenamento della core *stability*: principi, concetti e metodi;
l'allenamento della forza: principi, concetti e metodi;
l'allenamento dell'agilità, della velocità e rapidità: principi, concetti e metodi;
l'allenamento integrato con diverse resistenze: principi, concetti e metodi;
saper elaborare una scheda di allenamento personale.

Abilità:

eseguire gli esercizi di flessibilità;
correre alla velocità di soglia anaerobica per un tempo superiore a 10 min.;
eseguire gli esercizi di stabilizzazione per il tempo stabilito (in funzione dell'esercizio);
eseguire gli esercizi pliometrici;
eseguire gli esercizi di rapidità e velocità di risposta ad uno stimolo;
utilizzare correttamente le resistenze (elastici, manubri, palle mediche, pesi).

Conoscenze:

l'organizzazione dell'allenamento;
la programmazione del lavoro individuale.

Presenza di coscienza del rapporto tra il tempo e il movimento

Competenze:

saper gestire il carico di lavoro controllandone i principali parametri;
saper eseguire una progressione di esercizi definendo i parametri di intensità e durata;
saper costruire una progressione di esercizi in base alle capacità personali.

Abilità:

coordinare e combinare le azioni motorie tra i vari segmenti motori con e senza attrezzi;
eseguire sequenze di esercizi;
eseguire esercizi di coordinazione complessi;
eseguire percorsi prestabiliti.

Conoscenze:

i rapporti di intensità e durata delle esercitazioni con particolare riferimento alla resistenza e alla forza;
l'allenamento funzionale: concetti, principi e applicazioni pratiche.

UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)

UDA1 - Test motori per: flessibilità, cardiorespiratori, core stability, forza e agilità

UDA2 - Resistenza

UDA3 – Agilità, rapidità e controllo

UDA4 – Stabilità, forza e potenza

UDA5 – L'organizzazione dell'allenamento

Sport, le regole e il fair play

Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il

confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e *fair play*. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

La pallavolo

Competenze:

saper assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;
saper abituarsi al confronto e alla responsabilità personale;
saper arbitrare un incontro.

Abilità:

saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa;

Conoscenze:

Conoscere il regolamento tecnico della pallavolo;
Conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

La pallamano

Competenze:

saper assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;
saper abituarsi al confronto e alla responsabilità personale;
saper arbitrare un incontro.

Abilità:

saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa;

Conoscenze:

conoscere il regolamento tecnico della pallamano;
conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

Il basket

Competenze:

saper assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;
saper abituarsi al confronto e alla responsabilità personale;
saper arbitrare un incontro.

Abilità:

saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa;

Conoscenze:

conoscere il regolamento tecnico del basket;
conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)

UDA1 - Volley

UDA2 - Basket

UDA3 - Pallamano

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

Attività fisica, salute e benessere

Competenze:

sapere come muoversi per stare bene;
saper adottare i comportamenti corretti per prevenire gli infortuni;
saper adottare i comportamenti alimentari corretti;
saper calcolare il bilancio energetico.

Abilità:

le strategie per la prevenzione degli squilibri muscolari;
le strategie per la prevenzione degli infortuni articolari;

le strategie per la prevenzione del mal di schiena;
le strategie alimentari per l'attività sportiva.

Conoscenze:

i comportamenti a rischio;

la fisiologia dell'esercizio fisico: principi e applicazioni pratiche;

gli alimenti: carboidrati ed esercizio fisico, proteine ed esercizio fisico, vitamine-minerali ed esercizio fisico, grassi ed esercizio fisico.

Il primo soccorso

Competenze:

saper adottare i comportamenti utili in caso di incidente;

saper adottare i comportamenti utili in caso di distorsione;

saper adottare i comportamenti utili in caso di lesione muscolare;

saper adottare i comportamenti utili in caso di soffocamento;

saper adottare i comportamenti utili in caso rianimazione cardiopolmonare;

Abilità:

come attivare le procedure dei soccorsi;

la posizione di sicurezza;

la rianimazione cardiopolmonare;

la tecnica RICE dopo un trauma muscolo-scheletrico;

la manovra di Heimlich.

Conoscenze:

il codice comportamentale in caso di primo soccorso;

le manovre G.A.S.;

come si presenta l'arresto cardiaco;

come si presenta una distorsione, una lussazione e una frattura;

come si presenta una lesione muscolare; gradi di lesione muscolare;

come si presenta il soffocamento.

UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)

UDA1 – Salute e benessere: il movimento come medicina preventiva

UDA2 – Primo soccorso

ORGANIZZAZIONE E IMPOSTAZIONI METODOLOGICHE

le scelte metodologiche e di contenuto sono comunicate agli studenti, allo scopo di farli partecipare attivamente al lavoro scolastico;

gli studenti conosceranno i criteri di valutazione che verranno adottati nelle singole prove di ogni disciplina; si concorda un ritmo di lavoro che consenta un utilizzo efficace delle palestre.

A seconda della situazione si utilizzeranno i seguenti metodi:

metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza.

spiegazione tecnica e scientifica durante l'attività e/o con lezioni specifiche per

rendere gli allievi consapevoli del movimento, per abituarli a conoscere il proprio corpo riconoscendone le possibilità e rispettandone i limiti.

lavori di gruppo per creare successioni di esercizi e sviluppare l'autonomia operativa.

Innovazioni organizzative

lavoro per classi aperte;

divisione in gruppi per svolgere attività diversificate.

Strumenti

palestra con relative attrezzature in dotazione;

strutture e spazi disponibili all'aperto;

mezzi audiovisivi, dispense;

libro di testo.

VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

Poiché non tutti i risultati sono misurabili oggettivamente, la valutazione sarà determinata dalla verifica dei cambiamenti rispetto alla situazione iniziale, dalla capacità di dare soluzione a problemi motori e dall'aderenza di una prestazione ai criteri stabiliti.

Per ogni UDA saranno definiti specifici criteri di valutazione e stabiliti gli standard minimi.

La valutazione finale si baserà anche sull'osservazione sistematica in itinere delle abilità e conoscenze acquisite e del livello di partecipazione e interesse dimostrati.

Per la verifica delle conoscenze si utilizzeranno questionari e/o verifiche orali.

La valutazione sarà formativa, motivando il voto e il giudizio e facendo comprendere gli errori.

Per le UDA che prevedono l'attività a classi aperte, la valutazione sarà effettuata dal docente del gruppo di lavoro e comunicata al docente della classe.

Principi generali:

pianificare le condizioni della valutazione;

fornire i criteri di valutazione;

definire i risultati attesi;

essere coerente con il programma di formazione;

comunicare il risultato.

ATTIVITA' DI RECUPERO

Il recupero sarà effettuato principalmente durante le lezioni e al termine delle stesse assegnando agli studenti un percorso individualizzato per acquisire un livello di competenza coerente con il programma di formazione.

Valutazione e strumenti

Nell'ambito delle Scienze Motorie l'osservazione, o analisi visiva, rappresenta uno strumento base per rilevare dati relativi sia alle caratteristiche del movimento (precisione, rispondenza del movimento rispetto all'obiettivo, tipo di errore...) che alle caratteristiche delle situazioni di gioco e dati relativi all'impegno, alla partecipazione e ai comportamenti sociali.

A seconda dell'attività motoria analizzata e degli obiettivi da perseguire, l'osservazione sarà accompagnata da strumenti come scale numeriche, scale descrittive, griglie.

Alla fine di ogni periodo verranno valutati anche l'interesse, l'impegno e la partecipazione; incideranno negativamente le astensioni dall'attività pratica se non accompagnate dalla giustificazione del genitore o, per periodi più lunghi, da certificazione medica.

La valutazione andrà da 1 a 10.

Le verifiche saranno due nel primo periodo scolastico e tre nel secondo periodo comprese le valutazioni orali.

Dove il docente sia in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo operativo, egli potrà valutarli sul piano delle conoscenze teoriche specifiche acquisite.

Per le prove relative allo svolgimento teorico della materia saranno somministrati: quesiti a risposta multipla; tipo vero o falso; risposta aperta, simulazione di terza prova, o accertamenti orali.

Livelli relativi all'acquisizione delle competenze

Livello base: lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali.

Livello intermedio: lo studente svolge compiti e risolve problemi complessi in situazioni note, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite.

Livello avanzato: lo studente svolge compiti e problemi complessi in situazioni anche non note, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e abilità. Sa proporre e sostenere le proprie scelte e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

Docenti: Chiara Grossutti - Elisa Pinzani - Francesco Giordano - Claudio Bardini