

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: CLASSE PRIMA

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 e finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

1. PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori utili ad affrontare situazioni sportive

CONOSCENZE

Conoscere alcuni aspetti morfo-funzionali e psico-motori implicati nelle differenti attività pratiche. Conoscere i diversi schemi motori; conoscere e distinguere le capacità motorie condizionali e coordinative. Decodificare messaggi corporei propri e altrui.

ABILITA'

Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dai muscoli e articolazioni. Prendere consapevolezza delle caratteristiche della propria fase auxologica. Utilizzare i differenti schemi motori in situazioni differenti; realizzare movimenti che richiedono di associare e dissociare le diverse parti del corpo; realizzare movimenti che richiedono di coordinazione oculomanuale e oculopodalica; comprendere e riprodurre i messaggi non verbali dei compagni e dell'insegnante.

CONTENUTI

Approfondimenti sugli aspetti morfo-funzionali e psico-motori che le differenti attività proposte tenderanno a suscitare in ogni alunno. Esercitazioni pratiche con o senza piccoli e grandi attrezzi per la presa di coscienza corporea. Esercitazioni di presa di coscienza della propria postura. Percorsi e circuiti con piccoli e grandi attrezzi; esercizi con o senza coordinazione arti superiori; esercizi e combinazioni a corpo libero individuale, a coppie o in gruppo; giochi di squadra presportivi e sportive

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Conoscere e praticare a un livello base alcuni sport individuali e di squadra, privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.
- Abituarsi al confronto con i coetanei; saper assumersi responsabilità personali e collaborare con i compagni all'interno di un gruppo facendo emergere le proprie potenzialità; saper reagire all'insuccesso e alle sconfitte.
- Sperimentare nello sport diversi ruoli comprese esperienze semplici di arbitraggio.

CONOSCENZE

Conoscere la tecnica di base e semplici elementi di tattica individuale; terminologia e principali regole. Conoscere qualche gesto arbitrale di almeno uno sport di squadra.

ABILITA'

Praticare i giochi presportivi e i fondamentali dei giochi sportivi. Saper ricoprire il ruolo assegnato ; adattarsi

a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti; saper accettare e reagire alle sconfitte. Rispettare le regole, riconoscere falli e infrazioni, riconoscere i gesti arbitrali e rispettarli

CONTENUTI

Esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo sui fondamentali con o senza attrezzo; partite e tornei; mettere in atto semplici tattiche di gioco; arbitraggio.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE **4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Conoscenza delle basilari norme di igiene personale per tutelare la propria salute e migliorare l'efficienza fisica.
- Conoscenza delle norme basilari di sicurezza per il rispetto dell'incolumità propria e degli altri.

CONOSCENZE

Conoscere le basilari norme di igiene personale per la pratica sportiva in palestra e altri contesti. Conoscere alcune norme basilari di educazione alimentare;

ABILITA'

Rispettare le regole disciplinari, di comportamento in palestra e negli spazi esterni o in altri contesti sportivi. Rispettare il materiale scolastico sportivo. Saper mantenere una corretta postura. Muoversi in sicurezza nei diversi ambiente, adattando il proprio abbigliamento Eseguire movimenti dinamici su differenti suoli per sollecitare le propriocezioni motorie e arricchire la presa di coscienza.

CONTENUTI

Praticare l'attività motoria con il necessario abbigliamento sportivo. Prestare una responsabile assistenza al compagno durante un esercizio a coppie o in gruppo. Considerazioni su una corretta alimentazione e stili di vita. Esercizi per la consapevolezza della propria postura. Praticare attività motorie in ambiente naturale

CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

La valutazione finale di ogni quadrimestre, sarà il risultato di una serie di elementi e considerazioni raccolti tramite:

- prove pratiche, scritte o orali il cui contenuto è attinente a conoscenze/competenze/capacità trattate nelle unità didattiche precedent;
- valutazioni sommative frutto dell'osservazione sistematica di ogni lezione, nelle sue varie fasi (condizionamento, parte centrale e gioco di squadra o altro).

In caso di esonero dall'attività pratica, lo studente sarà valutato su ulteriori approfondimenti teorici e/o su attività di arbitraggio o proposte di diverso tipo (organizzazione, conduzione di parte della lezione, tutoraggio).

Per il conseguimento di una valutazione sufficiente è necessario il raggiungimento di un livello base, che deve essere l'espressione di un insieme imprescindibile di conoscenze/competenze/capacità riguardanti sia aspetti teorici che motori.

Per la valutazione si terrà conto:

- del livello motorio raggiunto rispetto alla situazione di partenza;
- della comprensione teorica degli aspetti motori e tecnico-tattici del gesto;
- dell'attenzione, dell'impegno, della partecipazione e del senso di responsabilità dimostrati durante tutte le fasi delle lezioni;
- del rispetto delle regole del fair-play.

MODALITA' DI RECUPERO E POTENZIAMENTO

In caso di prova insufficiente, lo studente sarà invitato a ripeterla se ritenuto necessario e dopo eventuale supporto individualizzato. Saranno determinanti la partecipazione, l'attenzione, l'impegno e il senso di responsabilità.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: CLASSE SECONDA

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 e finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

1. PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Lo studente dovrà potenziare la conoscenza del proprio corpo, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori utili ad affrontare situazioni sportive.

CONOSCENZE

Conoscere gli aspetti morfo-funzionali e psico-motori implicati nelle differenti attività pratiche. Conoscere i diversi schemi motori; conoscere e distinguere le capacità motorie condizionali e coordinative. Decodificare messaggi corporei propri e altrui.

ABILITA'

Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dai muscoli e articolazioni. Prendere consapevolezza delle caratteristiche della propria fase auxologica. Utilizzare i differenti schemi motori in situazioni differenti; realizzare movimenti che richiedono di associare e dissociare le diverse parti del corpo; realizzare movimenti che richiedono di coordinazione oculomanuale e oculopodolica; comprendere e riprodurre i messaggi non verbali dei compagni e dell'insegnante.

CONTENUTI

Approfondimenti sugli aspetti morfo-funzionali e psico-motori che le differenti attività proposte tenderanno a suscitare in ogni alunno. Esercitazioni pratiche con o senza piccoli e grandi attrezzi per la presa di coscienza corporea. Esercitazioni di presa di coscienza della propria postura. Percorsi e circuiti con piccoli e grandi attrezzi; esercizi con o senza coordinazione arti superiori; esercizi e combinazioni a corpo libero individuale, a coppie o in gruppo; giochi di squadra presportivi e sportivi.

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Conoscere e praticare a un livello leggermente superiore alcuni sport individuali e di squadra, privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.
- Abituarsi al confronto con i coetanei; saper assumersi responsabilità personali e collaborare con i compagni all'interno di un gruppo facendo emergere le proprie potenzialità; saper reagire all'insuccesso e alle sconfitte.
- Sperimentare nello sport diversi ruoli comprese esperienze semplici di arbitraggio.

CONOSCENZE

Conoscere la tecnica di base ed elementi di tattica individuale; terminologia e principali regole. Conoscere qualche gesto arbitrale di almeno uno sport di squadra.

ABILITA'

Praticare i fondamentali dei giochi sportivi. Saper ricoprire il ruolo assegnato; adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti; saper accettare e reagire alle sconfitte. Rispettare le regole, riconoscere falli e infrazioni, riconoscere i gesti arbitrali e rispettarli

CONTENUTI

Praticare i giochi presportivi e i fondamentali dei giochi sportivi. Saper ricoprire il ruolo assegnato ; adattarsi Esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo sui fondamentali con o senza attrezzo; partite e tornei; mettere in atto semplici tattiche di gioco; arbitraggio.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Conoscenza delle norme di igiene personale per tutelare la propria salute e migliorare l'efficienza fisica.
- Conoscenza delle norme di sicurezza per il rispetto dell'incolumità propria e degli altri.

CONOSCENZE

Conoscere le basilari norme di igiene personale per la pratica sportiva in palestra e altri contesti. Conoscere alcune norme basilari di educazione alimentare;

ABILITA'

Rispettare le regole disciplinari, di comportamento in palestra e negli spazi esterni o in altri contesti sportivi. Rispettare il materiale scolastico sportivo. Saper mantenere una corretta postura. Muoversi in sicurezza nei diversi ambiente, adattando il proprio abbigliamento Eseguire movimenti dinamici su differenti suoli per sollecitare le propriocezioni motorie e arricchire la presa di coscienza.

CONTENUTI

Praticare l'attività motoria con il necessario abbigliamento sportivo. Prestare una responsabile assistenza al compagno durante un esercizio a coppie o in gruppo. Considerazioni su una corretta alimentazione e stili di vita. Esercizi per la consapevolezza della propria postura. Praticare attività motorie in ambiente naturale

La valutazione finale di ogni quadrimestre, sarà il risultato di una serie di elementi e considerazioni raccolti tramite:

- prove pratiche, scritte o orali il cui contenuto è attinente a conoscenze/competenze/capacità trattate nelle unità didattiche precedent;
- valutazioni sommative frutto dell'osservazione sistematica di ogni lezione, nelle sue varie fasi (condizionamento, parte centrale e gioco di squadra o altro).

In caso di esonero dall'attività pratica, lo studente sarà valutato su ulteriori approfondimenti teorici e/o su attività di arbitraggio o proposte di diverso tipo (organizzazione, conduzione di parte della lezione, tutoraggio).

Per il conseguimento di una valutazione sufficiente è necessario il raggiungimento di un livello base, che deve essere l'espressione di un insieme imprescindibile di conoscenze/competenze/capacità riguardanti sia aspetti teorici che motori.

Per la valutazione si terrà conto:

- del livello motorio raggiunto rispetto alla situazione di partenza;
- della comprensione teorica degli aspetti motori e tecnico-tattici del gesto;

- dell'attenzione, dell'impegno, della partecipazione e del senso di responsabilità dimostrati durante tutte le fasi delle lezioni;
- del rispetto delle regole del fair-play.

MODALITA' DI RECUPERO E POTENZIAMENTO

In caso di prova insufficiente, lo studente sarà invitato a ripeterla se ritenuto necessario e dopo eventuale supporto individualizzato. Saranno determinanti la partecipazione, l'attenzione, l'impegno e il senso di responsabilità.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: CLASSE TERZA

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

A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

1. PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Ampliare le conoscenze relative al proprio corpo e al suo funzionamento.
- Consolidare la padronanza di sé, delle capacità coordinative, condizionali ed espressive.
- Saper distinguere alcune metodiche di allenamento
- Sapere riconoscere le proprie prestazioni, rilevando alcune variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria
- Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'

CONOSCENZE

Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dall'attività motoria. Conoscere alcune metodiche di allenamento

ABILITA'

Osservare e rilevare le variazioni della frequenza cardiaca tramite il polso.

CONTENUTI

Esercitazioni sulla capacità e potenza aerobica in palestra, con o senza piccoli e grandi attrezzi e in ambiente naturale.

AMPLIARE LE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

CONOSCENZE

Consolidare i diversi schemi motori e le conoscenze relative alle capacità motorie condizionali e coordinative. Decodificare messaggi corporei propri e altrui

ABILITA'

Utilizzare i differenti schemi motori in situazioni differenti e in differenti ambienti motori; realizzare movimenti che richiedono di associare e dissociare le diverse parti del corpo; realizzare

movimenti che richiedono di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica; comprendere e riprodurre i messaggi non verbali dei compagni e dell'insegnante.

CONTENUTI

Percorsi e circuiti con piccoli e grandi attrezzi; esercizi di pre-atletismo (saltelli, balzi, skip, passo e stacco, doppio impulso, passo graffiato, scorsa a balzi, andature varie) con e senza coordinazione arti superiori; esercizi e combinazioni a corpo libero individuale, a coppie e di gruppo anche di tipo coreografico e al ritmo di musica; esercizi a corpo libero come capovolte, verticali su spalle o su braccia ritte e ruote; esercizi con o senza piccoli o grandi attrezzi di ginnastica funzionale

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Ampliare la conoscenza dei contenuti pratici e attinenti al regolamento di alcuni sport di squadra e individuali comprese esperienze semplici di arbitraggio, privilegiando la componente educativa in modo da consolidare in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.
- Migliorare nelle capacità di confronto con i coetanei, di collaborazione, di assunzione di responsabilità, di gestione emotiva delle sconfitte;

CONOSCENZE

Ampliare la conoscenza della tecnica di base e di alcuni elementi di tattica di sport individuali e di squadra; terminologia e principali regole. Conoscere i principali gesti arbitrali di almeno uno sport di squadra

ABILITA'

Praticare i giochi pre-sportivi. Eseguire i fondamentali di gioco, con e senza attrezzo. Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto; adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti. Rispettare le regole, riconoscere falli e infrazioni, riconoscere i gesti arbitrali e rispettarli.

CONTENUTI

Esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo sui fondamentali con o senza attrezzo; partite e tornei, anche autogestiti; mettere in atto semplici tattiche di gioco di gruppo; arbitraggio. Svolgere compiti di osservazione e rilevazione dati. Lezioni di nuoto presso la piscina comunale della città

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE: OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Ampliare la conoscenza delle basilari norme di igiene personale per lo svolgimento dell'attività motoria nei vari contesti come prerequisito per tutelare il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.
- Ampliare le conoscenze relative all'ampia tematica salute e corretti stili di vita e consolidare la consapevolezza di un corretto stile di vita come valore imprescindibile per perseguire quotidianamente il proprio benessere
- Ampliare la capacità di adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni, a garantire l'incolumità propria e altrui nelle diverse attività in palestra, negli spazi aperti e in altri contesti sportivi.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO: OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Praticare attività motorie e sportive in ambiente naturale come occasione fondamentale per: orientarsi in contesti diversificati; sviluppare un rapporto corretto con la natura; praticare il movimento con materiale non strutturato e favorire la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche

CONOSCENZE

Consolidare le conoscenze relative alle basilari norme di igiene personale per la pratica sportiva in palestra e in altri contesti sportivi quali la piscina. Conoscere gli elementi del primo soccorso. Conoscere i benefici e le possibilità dell'attività in ambiente naturale.

ABILITA'

Rispettare le regole disciplinari, di comportamento in palestra e negli spazi esterni o in altri contesti sportivi. Rispettare il materiale

Muoversi in sicurezza nei diversi ambienti, adattando il proprio abbigliamento e scoprendo tutte le opportunità di movimento con elementi presenti in natura o nell'ambiente. Eseguire movimenti dinamici su differenti suoli per sollecitare le propiocezioni motorie e arricchire la presa di coscienza. Saper applicare alcune tecniche di base di fronte ai più comuni infortuni sportivi Saper svolgere i diversi tipi di attività motoria con le opportunità offerte dall'ambiente.

CONTENUTI

Praticare l'attività motoria con il necessario abbigliamento sportivo e saperlo adattare ai diversi contesti. Prestare una responsabile assistenza al compagno durante un esercizio a coppie o in gruppo. Praticare attività motorie di tipo individuali e di squadra con o senza piccoli e grandi attrezzi in ambiente naturale. Lezioni teoriche sul primo soccorso e spiegazioni durante le lezioni pratiche.

5. CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

La valutazione finale di ogni quadrimestre, sarà il risultato di una serie di elementi e considerazioni raccolti tramite:

- prove pratiche, scritte o orali il cui contenuto è attinente a conoscenze/competenze/capacità trattate nelle unità didattiche precedenti;
- valutazioni sommative frutto dell'osservazione sistematica di ogni lezione, nelle sue varie fasi (condizionamento, parte centrale e gioco di squadra o altro).

In caso di esonero dall'attività pratica, lo studente sarà valutato su ulteriori approfondimenti teorici e/o su attività di arbitraggio o proposte di diverso tipo (organizzazione, conduzione di parte della lezione, tutoraggio).

Per il conseguimento di una valutazione sufficiente è necessario il raggiungimento di un livello base, che deve essere l'espressione di un insieme imprescindibile di conoscenze/competenze/capacità riguardanti sia aspetti teorici che motori.

Per la valutazione si terrà conto:

- del livello motorio raggiunto rispetto alla situazione di partenza;
- della comprensione teorica degli aspetti motori e tecnico-tattici del gesto;
- dell'attenzione, dell'impegno, della partecipazione e del senso di responsabilità dimostrati durante tutte le fasi delle lezioni;
- del rispetto delle regole del fair-play.

MODALITA' DI RECUPERO E POTENZIAMENTO

In caso di prova insufficiente, lo studente sarà invitato a ripeterla se ritenuto necessario e dopo eventuale supporto individualizzato. Saranno determinanti la partecipazione, l'attenzione, l'impegno e il senso di responsabilità

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: CLASSE QUARTA

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

A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

1. PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Consolidare le conoscenze relative al proprio corpo e al suo funzionamento.
- Consolidare la padronanza di sé, delle capacità coordinative, condizionali ed espressive.
- Prendere consapevolezza di alcune metodiche di allenamento
- Saper valutare le proprie prestazioni e il proprio stato di forma, rilevando e distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria
- Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'

CONOSCENZE

Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dall'attività motoria. Conoscere alcune metodiche di allenamento

ABILITA'

Osservare e rilevare le variazioni della frequenza cardiaca tramite il polso. Distinguere tra corsa in steady-state e variazioni di ritmo, fartlek, metodo delle ripetute, circuit training.

CONTENUTI

Esercitazioni sulla capacità e potenza aerobica in palestra, con o senza piccoli e grandi attrezzi e in ambiente naturale.

AMPLIARE LE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

CONOSCENZE

Consolidare i diversi schemi motori e le conoscenze relative alle capacità motorie condizionali e coordinative. Decodificare messaggi corporei propri e altrui

ABILITA'

Utilizzare i differenti schemi motori in situazioni differenti e in differenti ambienti motori; realizzare movimenti che richiedono di associare e dissociare le diverse parti del corpo; realizzare

movimenti che richiedono di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica; comprendere e riprodurre i messaggi non verbali dei compagni e dell'insegnante.

CONTENUTI

Percorsi e circuiti con piccoli e grandi attrezzi; esercizi di pre-atletismo (saltelli, balzi, skip, passo e stacco, doppio impulso, passo graffiato, scorsa a balzi, andature varie) con e senza coordinazione arti superiori; esercizi e combinazioni a corpo libero individuale, a coppie e di gruppo anche di tipo coreografico e al ritmo di musica; esercizi a corpo libero come capovolte, verticali su spalle o su braccia ritte e ruote; esercizi con o senza piccoli o grandi attrezzi di ginnastica funzionale

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Ampliare la conoscenza dei contenuti pratici e attinenti al regolamento di alcuni sport di squadra e individuali comprese esperienze semplici di arbitraggio, privilegiando la componente educativa in modo da consolidare in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.
- Consolidare la capacità di confronto con i coetanei, di collaborazione, di assunzione di responsabilità, di gestione emotiva delle sconfitte.
- Saper osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica.
- Consolidare la capacità di individuare e applicare strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche pratiche.

CONOSCENZE

Ampliare la conoscenza della tecnica di base e di alcuni elementi di tattica di sport individuali e di squadra; terminologia e principali regole. Conoscere i principali gesti arbitrali di almeno uno sport di squadra

ABILITA'

Praticare i giochi pre-sportivi. Eseguire i fondamentali di gioco, con e senza attrezzo. Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto; adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti. Rispettare le regole, riconoscere falli e infrazioni, riconoscere i gesti arbitrali e rispettarli.

CONTENUTI

Esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo sui fondamentali con o senza attrezzo; partite e tornei, anche autogestiti; mettere in atto semplici tattiche di gioco di gruppo; arbitraggio. Svolgere compiti di osservazione e rilevazione dati. Lezioni di nuoto presso la piscina comunale della città

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE: OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Consolidare la conoscenza delle basilari norme di igiene personale per lo svolgimento dell'attività motoria nei vari contesti come prerequisito per tutelare il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.

- Consolidare le conoscenze relative all'ampia tematica salute e corretti stili di vita e consolidare la consapevolezza di un corretto stile di vita come valore imprescindibile per perseguire quotidianamente il proprio benessere
- Consolidare la capacità di adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni, a garantire l'incolumità propria e altrui nelle diverse attività in palestra, negli spazi aperti e in altri contesti sportivi.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO: OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Praticare attività motorie e sportive in ambiente naturale come occasione fondamentale per: orientarsi in contesti diversificati; sviluppare un rapporto corretto con la natura; praticare il movimento con materiale non strutturato e favorire la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche

CONOSCENZE

Consolidare le conoscenze relative alle basilari norme di igiene personale per la pratica sportiva in palestra e in altri contesti sportivi quali la piscina. Conoscere gli elementi del primo soccorso. Conoscere i benefici e le possibilità dell'attività in ambiente naturale.

ABILITA'

Rispettare le regole disciplinari, di comportamento in palestra e negli spazi esterni o in altri contesti sportivi. Rispettare il materiale

Muoversi in sicurezza nei diversi ambienti, adattando il proprio abbigliamento e scoprendo tutte le opportunità di movimento con elementi presenti in natura o nell'ambiente. Eseguire movimenti dinamici su differenti suoli per sollecitare le propiocezioni motorie e arricchire la presa di coscienza. Saper applicare alcune tecniche di base di fronte ai più comuni infortuni sportivi Saper svolgere i diversi tipi di attività motoria con le opportunità offerte dall'ambiente.

CONTENUTI

Praticare l'attività motoria con il necessario abbigliamento sportivo e saperlo adattare ai diversi contesti. Prestare una responsabile assistenza al compagno durante un esercizio a coppie o in gruppo. Praticare attività motorie di tipo individuali e di squadra con o senza piccoli e grandi attrezzi in ambiente naturale. Lezioni teoriche sul primo soccorso. Spiegazioni durante le lezioni pratiche.

5. CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

La valutazione finale di ogni quadrimestre, sarà il risultato di una serie di elementi e considerazioni raccolti tramite:

- prove pratiche, scritte o orali il cui contenuto è attinente a conoscenze/competenze/capacità trattate nelle unità didattiche precedenti;
- valutazioni sommative frutto dell'osservazione sistematica di ogni lezione, nelle sue varie fasi (condizionamento, parte centrale e gioco di squadra o altro).

In caso di esonero dall'attività pratica, lo studente sarà valutato su ulteriori approfondimenti teorici e/o su attività di arbitraggio o proposte di diverso tipo (organizzazione, conduzione di parte della lezione, tutoraggio).

Per il conseguimento di una valutazione sufficiente è necessario il raggiungimento di un livello base, che deve essere l'espressione di un insieme imprescindibile di conoscenze/competenze/capacità riguardanti sia aspetti teorici che motori.

Per la valutazione si terrà conto:

- del livello motorio raggiunto rispetto alla situazione di partenza;
- della comprensione teorica degli aspetti motori e tecnico-tattici del gesto;
- dell'attenzione, dell'impegno, della partecipazione e del senso di responsabilità dimostrati durante tutte le fasi delle lezioni;
- del rispetto delle regole del fair-play.

MODALITA' DI RECUPERO E POTENZIAMENTO

In caso di prova insufficiente, lo studente sarà invitato a ripeterla se ritenuto necessario e dopo eventuale supporto individualizzato. Saranno determinanti la partecipazione, l'attenzione, l'impegno e il senso di responsabilità.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: CLASSE QUINTA

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire e 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 abilità molteplici, 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 in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità

1. PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale
 - Saper applicare alcune metodiche di allenamento
 - Saper valutare le proprie prestazioni e il proprio stato di forma, rilevando e distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria
 - Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'

CONOSCENZE

Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dall'attività motoria. Conoscere alcune metodiche di allenamento

ABILITA'

Osservare e rilevare le variazioni della frequenza cardiaca tramite il polso. Distinguere tra corsa in steady-state e variazioni di ritmo, fartlek, metodo delle ripetute, circuit training

CONTENUTI

Esercitazioni sulla capacità e potenza aerobica in palestra, con o senza piccoli e grandi attrezzi e in ambiente naturale.

AMPLIARE LE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

CONOSCENZE

Consolidare i diversi schemi motori e le conoscenze relative alle capacità motorie condizionali e coordinative. Decodificare messaggi corporei propri e altrui

ABILITA'

Utilizzare i differenti schemi motori in situazioni differenti e in differenti ambienti motori; realizzare movimenti che richiedono di associare e dissociare le diverse parti del corpo; realizzare movimenti che richiedono di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica; comprendere e riprodurre i messaggi non verbali dei compagni e dell'insegnante.

CONTENUTI

Percorsi e circuiti con piccoli e grandi attrezzi; esercizi di pre-atletismo (saltelli, balzi, skip, passo e stacco, doppio impulso, passo graffiato, scorsa a balzi, andature varie) con e senza coordinazione arti superiori; esercizi e combinazioni a corpo libero individuale, a coppie e di gruppo anche di tipo coreografico e al ritmo di musica; esercizi a corpo libero come capovolte, verticali su spalle o su braccia ritte e ruote; esercizi con o senza piccoli o grandi attrezzi di ginnastica funzionale

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Conoscere ed applicare le strategie tecnico-tattiche di base dei giochi sportivi
- Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play
- Svolgere ruoli di direzione nonché organizzare e gestire eventi sportivi

CONOSCENZE

- Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato
- Il regolamento tecnico degli sport praticati
- Prevenzione dagli infortuni più diffusi in ambito motorio
- Codice gestuale dell'arbitraggio
- Forme organizzative di tornei e competizioni

ABILITA'

- Assumere ruoli all'interno di un gruppo
- Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità
- Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi
- Applicare correttamente le regole
- Rispettare le decisioni arbitrali
- Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni
- Rispettare l'avversario e i compagni di squadra
- Svolgere compiti di giuria e arbitraggio
- Osservare e rilevare la modalità di una esecuzione motoria

CONTENUTI

- Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva
- Assumere i diversi ruoli richiesti in campo
- Applicare la tattica di base nella prestazione sportiva
- Affrontare la competizione, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra
- Organizzare, affidare e svolgere ruoli di giuria, arbitraggio e supporto per la realizzazione di un evento

- Organizzare gare e/o tornei per le classi dell'istituto

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico sportiva
- Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport

CONOSCENZE

- I rischi della sedentarietà
- Il movimento come elemento di prevenzione
- Alimentazione e sport

ABILITA'

- Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero
- Intervenire in caso di piccoli traumi
- Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta

CONTENUTI

- Approfondire le diverse tematiche della salute dinamica

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Essere responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale

CONOSCENZE

- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche
- Le norme di sicurezza nei vari ambienti
- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva

ABILITA'

- Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo
- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti
- Rispettare i comportamenti e le misure di sicurezza durante le uscite
- Rispettare l'ambiente, le attrezzature e i materiali sportivi

CONTENUTI

- Pratica dell'attività motoria in qualsiasi contesto nel rispetto degli obiettivi sopra definiti

5. CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

La valutazione finale di ogni quadrimestre, sarà il risultato di una serie di elementi e considerazioni raccolti tramite:

- prove pratiche, scritte o orali il cui contenuto è attinente a conoscenze/competenze/capacità trattate nelle unità didattiche precedenti;

- valutazioni sommative frutto dell'osservazione sistematica di ogni lezione, nelle sue varie fasi (condizionamento, parte centrale e gioco di squadra o altro).

In caso di esonero dall'attività pratica, lo studente sarà valutato su ulteriori approfondimenti teorici e/o su attività di arbitraggio o proposte di diverso tipo (organizzazione, conduzione di parte della lezione, tutoraggio).

Per il conseguimento di una valutazione sufficiente è necessario il raggiungimento di un livello base, che deve essere l'espressione di un insieme imprescindibile di conoscenze/competenze/capacità riguardanti sia aspetti teorici che motori.

Per la valutazione si terrà conto:

- del livello motorio raggiunto rispetto alla situazione di partenza;
- della comprensione teorica degli aspetti motori e tecnico-tattici del gesto;
- dell'attenzione, dell'impegno, della partecipazione e del senso di responsabilità dimostrati durante tutte le fasi delle lezioni;
- del rispetto delle regole del fair-play.

5. MODALITA' DI RECUPERO E POTENZIAMENTO

In caso di prova insufficiente, lo studente sarà invitato a ripeterla se ritenuto necessario e dopo eventuale supporto individualizzato. Saranno determinanti la partecipazione, l'attenzione, l'impegno e il senso di responsabilità.