

PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO
SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2016/17

Il **metodo di insegnamento** si basa essenzialmente sul proporre e creare situazioni che inducano lo studente ad attivare una ricerca personale orientata alla conoscenza del proprio corpo, delle proprie risorse motorie e della propria espressione nel movimento.

In particolare nel biennio è importante iniziare questo percorso di consapevolezza e di educazione al movimento, attraverso proposte, attività, che stimolino coinvolgimento e curiosità, aiutando gli studenti ad assumere un atteggiamento positivo e di apertura di fronte all'attività motoria.

È necessario quindi diversificare il più possibile le attività, ampliando il patrimonio motorio degli studenti, cercando di far superare settorialità e insicurezze, senza tuttavia dimenticare il momento di analisi e approfondimento del movimento.

Inoltre, considerato l'indirizzo scientifico della scuola è importante rendere consapevoli i ragazzi delle attività che svolgiamo, motivandole e cercando, quando possibile, di supportarle con principi teorici riguardanti l'aspetto fisiologico, sensoriale, energetico e biomeccanico del movimento, all'interno di moduli pratici e da alcune lezioni teoriche di supporto.

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale, in contesto variabile e via via più complesso.

Verrà dato largo spazio quindi ad un lavoro individuale e collettivo di ricerca, di sperimentazione in una ampia gamma di situazioni motorie.

Verrà privilegiato l'apprendimento ragionato e consapevole, indotto da attività mirate e talvolta proposte dagli alunni e l'autosservazione nei momenti di verifica.

L'apprendimento sarà quindi guidato, ma sempre richiedendo una partecipazione e un dialogo interattivo con gli studenti

La **metodologia** quindi si attua attraverso:

- esercitazioni personali,
- **peer to peer**: a coppie e in gruppo, sia per favorire uno scambio e una conoscenza tra gli studenti, soprattutto nelle classi prime, sia perché lo scambio favorisce il supporto reciproco, l'empatia, l'osservazione e la verifica immediata dell'apprendimento.
- situazioni di **problem-solving**,
- apprendimento per prove ed errori,
- verbalizzazione delle sensazioni e delle situazioni vissute.
- **cooperative-learning**

Le attività verranno organizzate per **Unità di apprendimento** all'interno di **Moduli ampi**, anche dal punto di vista temporale, che prevedono lo sviluppo di un particolare obiettivo didattico disciplinare e delle competenze richieste.

La **struttura modulare** rimane quella su cui si basa tutto l'impianto didattico, tuttavia è evidente come una scansione rigida non sia possibile in una materia prevalentemente pratica nella quale gli obiettivi sono il più delle volte trasversali e fortemente integrabili tra di loro.

Inoltre permane la difficoltà di dare continuità alle attività per i diversi spazi a disposizione.

Infatti l'organizzazione complessiva delle ore curricolari di Scienze motorie, nella nostra scuola, prevede anche quest'anno sempre 3 o 4 classi in contemporanea. Gli spazi interni a disposizione sono le due palestre della sede centrale e l'"aula fitness", nella quale tuttavia è possibile svolgere solo limitate attività, in condizioni non ottimali visto l'elevato numero di studenti per classe. Per quanto riguarda gli spazi esterni all'aperto, si possono usufruire: il campo della S.S.Trinità e, nei primi e ultimi mesi dell'anno scolastico, il Campo CONI.

Gli spostamenti continui e la rotazione degli spazi creano notevoli difficoltà, legate principalmente alla discontinuità del lavoro e alla perdita notevole di tempo didattico rivolto agli studenti.

La modularità strettamente programmata non può essere attuata viste le difficoltà sopraelencate.

Le **verifiche si effettueranno attraverso**:

1. Prove pratiche
2. Prove orali
3. Test a risposta multipla o risposta aperta
4. Lavori di gruppo

Ove opportuno, ci si avvarrà dell'utilizzo di apposite griglie.

La **valutazione finale** si effettuerà attraverso l'osservazione sistematica durante tutta l'attività svolte nel corso dell'anno e terrà conto, oltre alle prove sopracitate, di:

1. Progresso nell'apprendimento
2. Motivazione e impegno
3. Disponibilità all'apprendimento
4. Collaborazione con insegnanti e compagni
5. Partecipazione attiva e responsabile

Programmazione del Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive: 1° BIENNIO

MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
<p style="text-align: center;">La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p>	<p>Approfondire la conoscenza e la consapevolezza di sé del proprio corpo e dell'unità psicofisica. Migliorare il grado di concentrazione e attenzione. Migliorare la conoscenza, la fiducia, la coesione e la comunicazione dei componenti del gruppo classe. Sviluppo delle capacità di lavoro in team e di problem solving. Sviluppo delle capacità creative ed espressive</p>	Conosce alcune tecniche di rilassamento psicofisico	Sa utilizzare alcune tecniche di rilassamento	<p>Le verifiche si effettueranno attraverso: 1) schede di osservazione; 2) lavori di gruppo</p>	Il rilassamento	<p>Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico</p>	<p>1) Consapevolezza, concentrazione e attenzione; 2) Collaborare e partecipare; 3) Comunicare e comprendere messaggi; 4) Progettare e risolvere problemi</p>
		Conosce I tre tipi di respirazione e le tre fasi della respirazione	Sa controllare e adeguare la respirazione al movimento associato		La respirazione		
		Conosce le principali posizioni dello yoga	Memorizza e sa eseguire correttamente alcune posizioni yoga		Lo yoga		
		Conosce gli effetti nell'ambito motorio, psichico ed emotivo della pratica dello yoga					
		Conosce alcune parole e brevi frasi della L.I.S.	Sa comunicare attraverso la L.I.S.		L.I.S. (Lingua italiana dei segni)		
		Conosce le possibilità espressive del corpo	Sa utilizzare gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo		Espressività corporea		
		Conosce le emozioni universali e le sue espressioni corporee.	Sa rappresentare individualmente e in piccoli gruppi emozioni, stati d'animo e brevi narrazioni				
		Conosce le possibilità degli spostamenti del corpo nello spazio a partire dalle varie posture	Sa muoversi nello spazio su diversificati ritmi musicali		Danza creativa		
		Conosce le caratteristiche fondamentali per la creazione e composizione del movimento: qualità, tempo, spazio	Sa creare un movimento e comporre brevi sequenze di movimenti				
		Conosce alcuni principi base di composizione coreografica	Sa realizzare una breve coreografia di danza creativa in piccolo gruppo				
		Conosce alcune danze tradizionali	Sa eseguire semplici danze di gruppo		Balli di gruppo: stick dance, danze ebraiche		
	Resistenza aerobica	Corsa prolungata fino ad un max di 8 minuti (continua e/o intervallata)	Test resistenza		1° periodo	Saper gestire una corsa veloce	

	Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui	Velocità	Scatti brevi, partenze da diverse posizioni, partenza dai blocchi	Test velocità	Preatletismo	1° periodo	Saper gestire una corsa prolungata
		Forza (veloce, elastica, esplosiva)	Stacchi, balzi, tecnica del salto in lungo, approccio al salto in alto, lanci	Test salto in lungo da fermi, Sargent test		1° periodo	Capacità motorie (condizionali e coordinative)
		Differenziazione spazio-temporale	Esercizi dissociati gambe-braccia (es.: lanci) – elementari schemi di gioco utilizzando i fondamentali conosciuti	Percorso agility (capacità coordinative)	Coordinazione speciale	2° periodo	Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici
		Ritmizzazione	Andature preatletiche – sequenze di movimenti				
		Equilibrio	Posizioni e movimenti in appoggio ridotto – sbilanciamenti		Rapporti variabili tra baricentro e base di appoggio	Tutto l'a.s.	Schemi motori
		Preacrobatica	Verticale di impostazione, in appoggio sulle braccia, seguita anche da capriola – ruota – ponte				
		Teoriche	Principali apparati e sistemi. Fasi della respirazione. Rapporto battito cardiaco e intensità del lavoro.	Verifiche scritte a domande aperte, a crocette e a scelta multipla	Teoria	Tutto l'a.s.	Linguaggio specifico Come funziona il corpo umano
		Tecniche di espressione corporea					1) Prossemica; 2) Competenze di cittadinanza: comunicare; imparare ad imparare; progettare
MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
	Pratica di sport individuale e di squadra, anche in forma competitiva ma privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consapevolezza all'attività	Conosce la differenza sostanziale tra sports individuali e di squadra; conosce alcuni giochi popolari e tradizionali.	PALLEGGIO (AVANTI - DI CONTROLLO - INDIETRO)	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN SITUAZIONE FACILITATA. TEST SCRITTI A RISPOSTA MULTIPLA SUL REGOLAMENTO	PALLAVOLO	3 settimane	Padroneggia con discreta disinvoltura il proprio corpo e la sua funzionalità elementare,
BAGHER: (AVANTI - DI CONTROLLO - CON CAMBIO DI FRONTE)			3 settimane				
BATTUTA (DI SICUREZZA)			2 settimane				
REGOLE - TATTICA schemi di ricezione a W con alzatore in 3 e 3-2-1			3 settimane				
CONDUZIONE E CONTROLLO (ANCHE SLALOM)			3 settimane				

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA e PREVENZIONE	fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.	Fase di avviamento motorio	Conoscere gli effetti del riscaldamento sull'organismo	Le verifiche si effettueranno attraverso: 1. Prove pratiche 2. Prove orali 3. Test a risposta multipla o risposta aperta 4. Lavori di gruppo	Prepariamoci al Movimento!	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Saper organizzare la fase di avviamento motorio di una lezione mediante una serie di esercizi e movimenti aspecifici
		Assistenza negli esercizi a coppie	Conoscere i punti di applicazione della forza ed i possibili sbilanciamenti		Rapporto fra baricentro e base d'appoggio (in posizioni statiche)		Saper apprezzare un esercizio nuovo individuando laddove necessaria la corretta assistenza
		Traumatologia sportiva e Primo Soccorso	Conoscere i più frequenti traumi sportivi e gli elementi di Primo Soccorso		Divertirsi, non farsi male!		Saper individuare i punti critici in una determinata attività motoria
		Postura corretta	Conoscere le posture corrette ed i paramorfismi		Assi e piani di lavoro in condizioni statiche		Ideare alcuni esercizi o movimenti che lavorino su determinati assi o piani
		Doping e dintorni	Conoscere le sostanze non soggette a restrizione, e le metodologie vietate		Sport = Lealtà		Non aver difficoltà a rispettare le regole dei giochi, accettando anche l'insuccesso
		Ambiente sicuro	Conoscere l'ambiente in cui ci muoviamo ed i possibili fattori di rischio		Attento all'ambiente in cui ti trovi!		Valutare le situazioni di rischio ed operare scelte conseguenti
		Attenzione ai cartelli; i numeri di pronto intervento	Conoscere la cartellonistica per la sicurezza, per la mobilità urbana ed i numeri telefonici di emergenza		Leggi e interpreta la cartellonistica per la Sicurezza		Aver presenti vie di fuga e punti di raccolta nell'ambiente in cui ci troviamo, ed agire di conseguenza, seguendo dal caso le indicazioni impartite dal personale addetto
		MACRO AMBITO DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO		CONOSCENZE		ABILITA'
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Le pratiche motorie sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione per conoscere e recuperare un rapporto corretto con l'ambiente	conoscenza del territorio	Camminate lungo i bastioni o nei parchi cittadini	Questionari o test sull'esperienza	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Primo periodo dell'anno: utilizzo degli spazi e degli impianti per le normali attività curricolari (bastioni, S.S.Trinità, CONI)	Acquisire informazioni sull'ambiente
		Orientamento spaziale	Camminate urbane, in ambiente antropizzato, nel centro storico				Agire in modo responsabile in relazione all'ambiente
		Le norme di sicurezza nei vari ambienti	Uscite in bicicletta prendendo spunto dal patrimonio storico, architettonico, urbanistico della città				
		La comprensione delle norme di comportamento che permettono una fruizione ottimale dell'esperienza	Utilizzo privilegiato degli spazi all'aria aperta per le normali attività scolastiche				
		Attività di orienteering (anche in contesto urbano)	Lavoro a squadre				

	<p>Le pratiche motorie in ambiente naturale favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche</p>	<p>Relazione tra l'attività motoria e scienze naturali, arte e storia</p>	<p>Percorsi tematici</p> <p>Uscite didattiche tematiche in ambiente naturale (rafting, Boscopark..)</p>	<p>Verifica scritta e test sull'esperienza</p>		<p>Secondo periodo: uscite di tipo ambientale-naturalistico</p>	
--	---	---	---	--	--	---	--

Programmazione del Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive: 2° BIENNIO

MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE	
<p>La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p>	<p>1) Approfondire la conoscenza e la consapevolezza di sé, del proprio corpo e dell'unità psicofisica. 2) Migliorare il grado di concentrazione e attenzione. 3) Migliorare la conoscenza, la fiducia, la coesione e la comunicazione fra i componenti del gruppo classe. 4) Sviluppo delle capacità di lavoro in team e di problem solving. 5) Sviluppo delle capacità creative ed espressive. 6) Sviluppo della fantasia motoria. 7) Sviluppo della fiducia, relazione, empatia e comunicazione fra i componenti del gruppo classe.</p>	<p>Conosce alcune tecniche di rilassamento psicomotorio</p>	<p>Sa utilizzare alcune tecniche di rilassamento</p>	<p>Le verifiche si effettueranno attraverso: 1) schede di osservazione; 2) lavori di gruppo</p>	<p>Il rilassamento psicofisico</p>	<p>Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico</p>	<p>Consapevolezza, concentrazione e attenzione. Collaborare e partecipare. Comunicare e comprendere messaggi. Progettare e risolvere problemi</p>	
		<p>Principi base della meditazione</p>	<p>Migliora il grado di consapevolezza ed attenzione.</p>		<p>La meditazione</p>			
		<p>Conosce nuove posizioni dello yoga</p>	<p>Memorizza e sa eseguire correttamente le nuove posizioni yoga apprese</p>		<p>Yoga e Mudra</p>			
		<p>Conosce e sa decodificare il linguaggio del corpo</p>	<p>Sa interpretare il linguaggio del corpo</p>		<p>Il linguaggio del corpo</p>			
		<p>Conosce la storia della maschera e il suo uso nell'ambito espressivo</p>	<p>Sa esprimersi attraverso l'uso della maschera ee esegue una breve performance individuale o a piccoli gruppi</p>		<p>La maschera</p>			
		<p>Conosce la storia e la tecnica di esecuzione di alcuni balli di coppia</p>	<p>Sa danzare alcuni balli di coppia</p>		<p>Balli di coppia: valzer, rock and roll</p>			
	<p>Lo studente, grazie alla maggior padronanza di sé ed all'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive, sarà in grado di realizzare movimenti più complessi e di applicare alcune metodiche d'allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive ad alto livello,</p>	<p>Resistenza aerobica anaerobico-lattacida</p>	<p>Corsa prolungata fino ad un max di 12' (continuata e/o intervallata- lavoro in circuito</p>	<p>Test resistenza</p>	<p>PREATLETISMO</p>	<p>1° periodo</p>	<p>Utilizzare le proprie conoscenze ed abilità per realizzare una performance motoria.</p>	
		<p>Velocità</p>	<p>Serie di scatti brevi, tecnica della partenza dai blocchi, spinta e appoggio nella corsa veloce</p>	<p>Test corsa veloce su pista</p>		<p>1° periodo</p>		
		<p>Forza (veloce, elastica, esplosiva)</p>	<p>Stacchi, balzi, tecnica del salto in lungo, salto in alto, dei lanci</p>	<p>Combinazioni di movimenti più complessi, a livello individuale e di squadra</p>		<p>La tecnica nelle prove di atletica. Percorso o circuito a tema che stimoli le capacità coordinative e condizionali.</p>	<p>Scansione temporale distribuita</p>	<p>Riuscire ad applicare metodiche d'allenamento apprese sia a livello teorico che pratico.</p>
			<p>Differenziazione spazio temporale. Ritmizzazione</p>					<p>Sequenza di movimenti complessi</p>
<p>Assumere le proprie responsabilità in un lavoro di gruppo</p>								

	supportate da approfondimenti culturali e tecnico tattici. Lo studente sarà in grado di valutare le proprie capacità e prestazioni, confrontandole con tabelle di riferimento, e svolgere attività di diversa durata ed intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed analisi dell'esperienza vissuta.	Equilibrio	Posizioni e movimenti in appoggio ridotto, in volo; sbilanciamenti, eseguiti individualmente ed a coppie; sollevamenti	Figure di acrosport (realizzare una coreografia in gruppo da eseguire davanti ad una giuria)	COORDINAZIONE SPECIALE	nel corso dell'anno scolastico	Accettazione e rispetto
		Preacrobatica	Verticale d'impostazione, in appoggio sulle braccia, seguita anche da capriola; ruota; ponte				Impegno per un obiettivo comune
		Sistema scheletrico e muscolare	Riconosce i diversi tipi di contrazione ed adatta l'allenamento più opportuno	Verifiche scritte e/o orali	CONOSCENZE TEORICHE ed APPLICAZIONI PRATICHE	Sansione temporale distribuita nel corso dell'intero a.s.	Padronanza di linguaggi specifici; applicazioni pratiche di conoscenze teoriche
		Basi energetiche del movimento	Conosce le basi energetiche in relazione al tipo di lavoro richiesto				
		Variazioni fisiologiche nell'organismo	Sa cosa avviene nel suo organismo in seguito all'allenamento				
		Apparati cardio circolatorio e respiratorio					
MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
Lo Sport, le Regole ed il Fair Play	Pratica di sport individuale e di squadra, anche in forma	Conosce i fondamentali individuali e di squadra di pallamano, pallavolo, calcio e pallacanestro, anche i più complessi.	PALLEGGIO IN ELEVAZIONE, SOSPENSIONE, DI ALZATA	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE E IN SITUAZIONE DI GIOCO	PALLAVOLO	2 settimane	
			BAGHER: (INDIETRO, DI DIFESA, DI CONTROLLO)			2 settimane	
			BATTUTA (DALL'ALTO)			2 settimane	
			ATTACCO IN VOLO (con palleggio, pallonetto- sequenza della schiacciata)			2 settimane	
			TATTICA schemi evoluti di ricezione-attacco			2 settimane	
			CONDUZIONE -DRIBBLING (con difensore)	2 settimane			

Lo sport, le regole ed il fair play	competitiva ma privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, praticherà gli sport e conoscerà la teoria, le tecniche e la tattica. 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 vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva sia a scuola che extra-scuola.	Conosce schemi di gioco più evoluti, sia in attacco che in difesa, nella pallacanestro, calcio, pallavolo e pallamano.	PASSAGGI DI 1° INTENZIONE SU PALLA ALTA (al volo)	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE , IN GRUPPO E IN SITUAZIONE DI GIOCO	CALCIO	2 settimane	
			PALLEGGIO			1 settimana	
TIRO DA PASSAGGIO e/o DA CROSS (al volo)	4 settimane						
TATTICA TRIANGOLAZIONI E SEMPLICI SCHEMI DI GIOCO							
MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	PALLEGGI CON CAMBI DI SENSO,DI DIREZIONE, VIRATA	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE , IN GRUPPO E IN SITUAZIONE DI GIOCO	PALLACANESTRO	2 settimane	Padroneggia il proprio corpo con maggior sicurezza, utilizza le capacità coordinative per realizzare soluzioni funzionali alle situazioni di gioco negli sports di squadra, e sfrutta le abilità fisiche per far emergere le propensioni individuali.
			PASSAGGI IN MOVIMENTO IN TUTTE LE MODALITA'			2 settimane	
			TERZO TEMPO DA PALLEGGIO E PASSAGGIO			2 settimane	
			TIRO DA PENETRAZIONE E PIAZZATO, IN ELEVAZIONE			2 settimane	
			FONDAMENTALI DI SQUADRA:DAI E VAI , BLOCCO	2 settimane			
			TUTTI LE TECNICHE DI PASSAGGIO IN FASE DI GIOCO	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE , IN GRUPPO E IN SITUAZIONE DI GIOCO	PALLAMANO	2 settimane	E' consapevole dell'importanza della collaborazione tra compagni, dell'assunzione di responsabilità, del ruolo ricoperto durante le fasi di gioco.
			TIRO IN DOPPIO APPOGGIO, ELEVAZIONE E TUFFO, ESEGUITI ANCHE IN FASE DI GIOCO			2 settimane	
			GIOCHI A DUE, ESEGUITI IN FASE DI GIOCO			1 settimana	
			POSIZIONE OFFENSIVA E DIFENSIVA IN LINEA			4 settimane	
			RUOLO GIOCATORE/ARBITRO				
MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'/ CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
		Alimentazione e Movimento	Conoscere il fabbisogno dei vari principi nutritivi, ed il metabolismo energetico		Sai di cosa hai bisogno?		Saper operare delle scelte in base a fabbisogni e/o apporti energetici specifici

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; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso	Movimento salutare	Conoscere e praticare diverse attività motorie	Le verifiche si effettueranno attraverso: 1. Prove pratiche 2. Prove orali 3. Test a risposta multipla o risposta aperta 4. Lavori di gruppo	Muoversi è conoscere!	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Riconoscere fra le attività praticate quella più confacente, individuandone peculiarità e caratteristiche
		La malattia ipocinetica	Individuare gli aspetti positivi del Movimento sul nostro organismo		Muoversi ci mantiene in forma!		Mantenere un grado di forma fisica soddisfacente
		Fase di avviamento motorio	Conoscere e sperimentare diversi tipologie di riscaldamento		Prepariamoci ad un Movimento!		Saper organizzare la fase di avviamento motorio di una lezione mediante una serie di esercizi e movimenti specifici
		Assistenza negli esercizi a coppie	Conoscere e prevedere i punti di applicazione della forza ed i possibili sbilanciamenti in un movimento nuovo		Rapporto fra baricentro e base d'appoggio (in movimenti dinamici)		Saper operare la corretta assistenza ad un compagno in un movimento nuovo
		Traumatologia sportiva e Primo Soccorso	Conoscere i traumi più frequenti negli sport praticati, la catena della sopravvivenza e gli elementi di RCP		Studenti consapevoli e responsabili		Mettere in atto strategie onde evitare/limitare gli incidenti sportivi
		Postura corretta	Saper assumere posture corrette nelle diverse situazioni e conoscere i principali distorsioni		Assi e piani di lavoro in situazioni dinamiche		Saper mantenere posture corrette nelle diverse situazioni e/o con carichi aggiuntivi
		Doping e dintorni	Conoscere le sostanze vietate in gara e quelle sempre doping		Sport = Responsabilità		Assumere ruoli di giuria ed arbitraggio
		Ambiente sicuro	Conoscere i rischi ambientali nei diversi contesti in cui possiamo muoverci		Conosci gli ambienti		Informarsi sulle condizioni di rischio ed operare scelte conseguenti
		Attenzione ai cartelli; i numeri di pronto intervento	Conoscere le procedure per gestire le situazioni di emergenza e/o richiedere l'intervento dei soccorsi		Conosci le procedure per operare in modo tempestivo		Simulare chiamate al 118 e/o prove di evacuazione
MACRO AMBITO DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
Relazione con l'ambiente	Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso esperienze motorie e organizzative di maggiore difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che in gruppo	Cura dell'ambiente che si utilizza per le attività	Attività motorie diversificate in vari ambienti quali montagna (sci, ciaspole e trekking), fiume (rafting), lago (vela)	Grado di partecipazione alle attività	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale	Primo periodo dell'anno: utilizzo degli spazi e degli impianti per le normali attività curricolari (bastioni, S.S.Trinità, CONI)	Assunzione di responsabilità nel lavoro di gruppo
		Approfondimento della conoscenza delle norme di sicurezza, individuali e di gruppo	Uscite didattiche con particolare attenzione alla sostenibilità				Atteggiamento collaborativo durante l'attività

naturale e tecnologico	Approfondimento delle tematiche ambientali allo scopo di costruire buone pratiche e stili di vita corretti e sostenibili	Conoscenza e coinvolgimento individuale e di gruppo a varie iniziative di politica ambientale	Partecipazione a concorsi e attività di associazioni ambientali e altre proposte del comune di Verona	Suggerimento di attività e proposte e capacità di organizzarle, anche con la guida o una supervisione esterna	verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Secondo periodo: uscite di tipo ambientale-naturalistico	Sviluppare una propria sensibilità ambientale e saper fare proposte in linea con gli obiettivi
			Utilizzo di mezzi quali riprese video, interviste, questionari, applicazioni				

Programmazione del Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive: 5° ANNO

MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
<p>La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p>	<p>Approfondire la conoscenza e la consapevolezza di sé del proprio corpo e dell'unità psicofisica. Migliorare il grado di concentrazione e attenzione. Migliorare la conoscenza, la fiducia, la coesione e la comunicazione dei componenti del gruppo classe. Sviluppare maggior capacità di lavoro in team e di problem solving. Sviluppo delle capacità creative ed espressive. Sviluppo della fantasia motoria. Approfondire, fiducia, relazione, empatia e comunicazione fra i componenti del gruppo classe.</p>	Utilizza nuove tecniche di rilassamento psicomotorio	Sa utilizzare alcune tecniche di rilassamento	<p>Le verifiche si effettueranno attraverso: 1) schede di osservazione; 2) lavori di gruppo</p>	Il rilassamento psicofisico	<p>Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico</p>	<p>1) Consapevolezza, concentrazione e attenzione; 2) Collaborare e partecipare; 3) Comunicare e comprendere messaggi; 4) Progettare e risolvere problemi</p>
		Principi base del Mindfulness	Sa applicare i principi base del Mindfulness		Mindfulness		
		Saper modulare la voce, l'articolazione delle parole, la dizione	Saper modulare la voce, articolazione corretta delle parole, la dizione		La vocalità	<p>Secondo periodo</p>	
		Percezione del corpo nello spazio	Sa utilizzare, lo sguardo, la mimica, la gestualità e la postura corrette per parlare in pubblico		Parlare in pubblico		
		Conosce i principi base della regia e della coreografia teatrale	Sa realizzare una breve performance di teatro-danza		Il teatro danza		
		Conosce la storia e la tecnica di esecuzione di alcuni balli di coppia	Sa danzare alcuni balli di coppia		Ballo di coppia: salsa cubana, tango		
	<p>Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena coscienza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.</p>	<p>Ginnastica tradizionale e non tradizionale</p>	Riprodurre fluidamente gesti tecnici delle varie attività affrontate	una lezione rivolta al miglioramento delle capacità condizionali e/o coordinative	Allenare una capacità motoria	2° periodo	Le abilità acquisite potranno essere trasferibili in qualunque altro contesto di vita
			Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza	Presentazione di una lezione a tema ai compagni	Ginnastica nelle sue varie sfaccettature	1° periodo	Corretti stili e comportamenti di vita
		Sport nell'attuale contesto socioculturale	Riconoscere ed illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport	Saggio breve o articolo di giornale con considerazioni personali	Sport ed attualità	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Interpretazione critica di fenomeni connessi al mondo dello sport
		Teoria dell'allenamento	<p>Dalla teoria alla pratica: come allenare</p>	<p>Verifiche scritte</p>	<p>Teoria</p>	<p>Tutto l'a.s.</p>	<p>Padroneggia linguaggi specifici; applicazioni pratiche di conoscenze teoriche.</p>
		Sistema nervoso					
		Capacità condizionali e coordinative					
MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE

<p>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Pratica di sport individuale e di squadra, anche in forma competitiva ma privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, praticherà gli sport e conoscerà la teoria, la tecnica e la tattica. 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 vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva sia a scuola che extra-scuola.</p>	<p>Approfondisce la conoscenza di alcune discipline sportive individuali e di elementi di storia dello sport.</p>	<p>IL TOCCO IN ELEVAZIONE (PALLONETTO, PALLEGGIO, MURO, SCHIACCIATA)</p>	<p>VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN SITUAZIONE DI GIOCO</p>	<p>PALLAVOLO</p>	<p>3 settimane</p>	<p>Adotta comportamenti più o meno abituali che contribuiscono al mantenimento di uno stato di buona salute e di efficienza fisica attraverso la pratica di discipline sportive individuali e/o di squadra; ha maturato consapevolezza della valenza positiva che la pratica degli sports in genere ha in relazione ad aspetti educativi quali: il rispetto delle regole, dei compagni, della collaborazione, della solidarietà, del sentirsi parte di un "gruppo".</p>
			<p>DIFESA E COSTRUZIONE DA BAGHER</p>			<p>2 settimane</p>	
			<p>TATTICA sistemi di difesa con alzatore in zona 3 o 2 e schemi 3-2-1 o 3-1-2 Cambi in 1° linea sul palleggiatore</p>			<p>4 settimane</p>	
			<p>CONDUZIONE su DIFESA INDIVIDUALE CON DRIBBLING</p>	<p>VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN GRUPPO E SITUAZIONI DI GIOCO</p>	<p>CALCIO</p>	<p>2 settimane</p>	
			<p>IL PASSAGGIO SMARCANTE "DAI E VAI" L'ASSIST</p>			<p>1 settimana</p>	
			<p>IL TIRO VARIETA' DI (MEZZA ALTEZZA RASO TERRA PALLONETTO)</p>			<p>2 settimane</p>	
			<p>TATTICHE E SCHEMI DIFENSIVI (A UOMO) E OFFENSIVI</p>			<p>4 settimane</p>	
			<p>FONDAMENTALI INDIVIDUALI DI DIFESA</p>	<p>VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN GRUPPO E SITUAZIONI DI GIOCO</p>	<p>PALLACANESTRO</p>	<p>3 settimane</p>	
			<p>FONDAMENTALI DI SQUADRA NEL GIOCO A TRE</p>			<p>2 settimane</p>	
			<p>TATTICA E SCHEMI DI GIOCO OFFENSIVI E DIFENSIVI</p>			<p>4 settimane</p>	
			<p>FONDAMENTALI INDIVIDUALI D'ATTACCO E DI DIFESA IN FASE DI GIOCO</p>	<p>VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE A COPPIE IN</p>	<p>PALLAMANO</p>	<p>2 settimane</p>	
			<p>TATTICA DI GIOCO: ROTAZIONE DELLA PALLA IN ATTACCO,</p>			<p>1 settimana</p>	

MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	SCALARE - DIFESA IN LINEA (sei zero)	INDIVIDUALE / A COPPIE, IN GRUPPO E SITUAZIONI DI GIOCO	FALCATO	2 settimane	COMPETENZE
			ARBITRAGGIO			4 settimane	
MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
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	Alimentazione e Movimento	Conoscere il fabbisogno ed il metabolismo energetico di uno sportivo	Le verifiche si effettueranno attraverso: 1. Prove pratiche 2. Prove orali 3. Test a risposta multipla o risposta aperta 4. Lavori di gruppo	Sai di cosa uno sportivo ha bisogno?	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Improntare una semplice dieta in base a fabbisogni e/o richieste energetiche di una determinata disciplina sportiva
		Movimento salutare	Conoscere e praticare la/le attività motorie più confacenti in modo continuativo		Lo sport della Vita!		Praticare in modo continuativo la/le attività più utili al nostro benessere
		La malattia ipocinetica	Essere consapevoli degli aspetti positivi che l'esercizio, l'attività motoria, lo sport hanno sul nostro organismo		Muoversi ci fa stare bene!		Ricercare le condizioni per mantenere un grado di forma fisica soddisfacente
		Fase di avviamento motorio	Utilizzare le diversi tipologie di riscaldamento in funzione dell'attività motoria o sportiva che ci si appresta a praticare		Prepariamoci al Movimento!		Saper orientare i vari tipi di avviamento motorio sperimentati in funzione dell'insegnamento nuovo
		Assistenza negli esercizi a coppie	Conoscere e prevedere i punti di applicazione della forza ed i possibili sbilanciamenti in movimenti complessi		Rapporto fra baricentro e base d'appoggio (in movimenti complessi)		Saper operare la corretta assistenza ad un compagno in un movimento complesso
		Traumatologia sportiva e Primo Soccorso	Conoscere i fattori che possono predisporre i traumi negli sport praticati e la RCP		Sportivi responsabili e cittadini consapevoli		Evitare incidenti sportivi e saper praticare la RCP
		Postura corretta	Essere consapevoli della propria postura		Assi e piani di lavoro nella Vita di relazione		Assumere posture bilanciate e saper operare correttivi e/o movimenti analgici in caso di stress
		Doping e dintorni	Conoscere i fattori predisponenti all'uso di sostanze doping		Sport vs Vulnerabilità		Assumere ruoli organizzativi con incarichi di responsabilità condivisa
		Ambiente sicuro	Conoscere e prevedere i possibili rischi ambientali ove ci apprestiamo ad operare		Consulta le previsioni!		Informarsi sulle condizioni di rischio e saper rinunciare in modo consapevole
		Attenzione ai cartelli; i numeri di pronto intervento	Conoscere le procedure per gestire specifiche situazioni di emergenza e/o richiedere l'intervento dei soccorsi		Conosci le procedure per operare in modo tempestivo e mirato		Avere le informazioni principali per saper affrontare situazioni di emergenza

MACRO AMBITO DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Saper mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del patrimonio ambientale, sostenendo e promuovendo azioni di tutela	Conoscenza dei problemi della relazione uomo/ambiente: inquinamento, mobilità sostenibile, stili di vita	Uscite finalizzate alla conoscenza energie alternative (es. pale eoliche a Rivoli)	Grado di partecipazione e consapevolezza delle attività	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Primo periodo dell'anno: utilizzo degli spazi e degli impianti per le normali attività curriculari (bastioni, S.S.Trinità, CONI)	Assumersi le responsabilità delle proprie scelte/azioni
			Attività motorie diversificate in vari ambienti quali montagna (sci, ciaspole e trekking) , fiume (rafting), lago (vela)	Suggerimento e proposte di attività e capacità di organizzarle autonomamente			
		Consapevolezza dell'impatto delle proprie scelte nella vita di una comunità più ampia (scuola) e globale	Uscite didattiche con particolare attenzione alla sostenibilità			Secondo periodo: uscite di tipo ambientale-naturalistico	Impegnarsi per raggiungere un obiettivo comune
			Partecipazione a concorsi e attività di associazioni ambientali e altre proposte del Comune di Verona				
Utilizzo di mezzi quali riprese video, interviste, questionari, applicazioni							