

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

La seguente programmazione offre un perimetro all'interno del quale ogni docente adatta il proprio percorso in ragione della fisionomia complessiva della classe

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. 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					

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	Resistenza aerobica	Corsa prolungata continua e/o intervallata	Test resistenza	Preatletismo	1° periodo	Saper gestire una corsa prolungata	
	Velocità	Scatti brevi, partenze da diverse posizioni, partenza dai blocchi	Test velocità		1° periodo	Saper gestire una corsa veloce	
	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 generale 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	Verifiche scritte a domande aperte e/o risposta multipla	Teoria	Tutto l'a.s.	Linguaggio specifico	
	Teoriche	Principali apparati e sistemi. Fasi della respirazione. Rapporto battito cardiaco e intensità del lavoro.				Come funziona il corpo umano	
	Tecniche di espressione corporea					1) Prosemeica; 2) Competenze di cittadinanza: comunicare; imparare ad imparare; progettare	
MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
		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	
	BAGHER: (AVANTI - DI CONTROLLO - CON CAMBIO DI FRONTE)		3 settimane				
	BATTUTA (DI SICUREZZA)		2 settimane				

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	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, 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.		REGOLE - TATTICA schemi di ricezione a W con alzatore in 3 e 3-2-1			3 settimane	Padroneggia con discreta disinvoltura il proprio corpo e la sua funzionalità elementare, affina le sue capacità coordinative realizzando schemi motori semplici, utili ad affrontare i giochi di squadra e gli sport individuali trattati. E' consapevole del ruolo che ricopre durante il gioco cercando la collaborazione con/e dei compagni. E' in grado di organizzare le conoscenze e le capacità acquisite per realizzare progetti di gioco elementari. Riconosce, durante il gioco, le irregolarità sia negli sport individuali e di squadra trattati che nei giochi popolari. Ricoprendo il ruolo di arbitro e/o giudice, si confronta coi compagni e con sé stesso, assumendo posizioni imparziali di giudizio che lo abituano all'autovalutazione e alla valutazione tra pari.
		Conosce i fondamentali individuali e di squadra principali di pallamano, pallacanestro, calcio e pallavolo. Conosce i fondamentali principali di alcuni sport individuali.	CONDUZIONE E CONTROLLO (ANCHE SLALOM)	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN SITUAZIONE FACILITATA. TEST SCRITTI A RISPOSTA MULTIPLA SUL REGOLAMENTO	CALCIO	3 settimane	
			PASSAGGI (PRECEDEUTI DA STOP E DI 1° INTENZIONE)			3 settimane	
			TIRO (DA FERMO E DA CONDUZIONE)			2 settimane	
			REGOLAMENTO DEL CALCIO A 5 tattica di attacco a 4 e difesa a uomo			1 settimana	
		Conosce ruoli e schemi di gioco elementari, sia in attacco che in difesa, nella pallacanestro e pallamano, calcio e pallavolo	PALLEGGIO CON CAMBI DI MANO, DI VELOCITA' DI DIREZIONE	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN SITUAZIONE FACILITATA. TEST SCRITTI A RISPOSTA MULTIPLA SUL REGOLAMENTO	PALLACANESTRO	3 settimane	
			PASSAGGIO A DUE MANI, SCHIACCIATO E A UNA MANO			3 settimane	
			TECNICA DEL TIRO PIAZZATO			2 settimane	
			REGOLAMENTO DI GIOCO			3 settimane	
		Conosce le regole principali di pallacanestro, pallamano, calcio e pallavolo ed elementi di arbitraggio. Conosce le regole di base di gioco e di arbitraggio di alcuni sport individuali.	PASSAGGIO FRONTALE E SOTTOMANO	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE, IN SITUAZIONE FACILITATA. TEST SCRITTI A RISPOSTA MULTIPLA SUL REGOLAMENTO	PALLAMANO	3 settimane	
			TIRO IN DOPPIO APPOGGIO E IN TERZO TEMPO			3 settimane	
			DAL PASSAGGIO AL TIRO			2 settimane	
			GIOCO ELEMENTARE RISPETTANDO LE REGOLE			1 settimana	
		MACROAMBITI DI COMPETENZA	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	
		Alimentazione e Movimento	Conoscere il valore nutrizionale degli alimenti, ed il dispendio energetico nelle varie attività motorie		Sai cosa mangi?		Saper comporre un piano alimentare equilibrato
		Movimento salutare	Conoscere i benefici dell'attività motoria		Muoversi è vitale!		Riconoscere le occasioni di movimento e saper scegliere la propria attività

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA e PREVENZIONE	Lo studente conoscerà i principi 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.	La malattia ipocinetica	Conoscere gli aspetti preventivi del Movimento	Le verifiche si effettueranno attraverso: 1. Prove pratiche 2. Prove orali 3. Test a risposta multipla o risposta aperta 4. Lavori di gruppo	Muoversi fa bene!	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Saper cogliere le valenze positive indotte dall'esercizio fisico, dall'attività motoria regolare e dallo sport
		Fase di avviamento motorio	Conoscere gli effetti del riscaldamento sull'organismo		Prepariamoci al Movimento!		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'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE
	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	Primo periodo dell'anno: utilizzo degli spazi e degli impianti per le normali attività curriculari (bastioni, S.S.Trinità, CONI)	Acquisire informazioni sull'ambiente
Orientamento spaziale		Camminate urbane, in ambiente antropizzato, nel centro storico					
Le norme di sicurezza nei vari ambienti		Uscite in bicicletta prendendo spunto dal patrimonio storico, architettonico, urbanistico della città					

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		La comprensione delle norme di comportamento che permettono una fruizione ottimale	Utilizzo privilegiato degli spazi all'aria aperta per le normali attività scolastiche		La scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico		Agire in modo responsabile in relazione all'ambiente
	Le pratiche motorie in ambiente naturale favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche	Relazione tra l'attività motoria e scienze naturali, arte e storia	Attività di orienteering (anche in contesto urbano)	Lavoro a squadre			
			Percorsi tematici	Verifica scritta e test sull'esperienza			
			Uscite didattiche tematiche in ambiente naturale (rafting, Boscopark..)				
				Secondo periodo: uscite di tipo ambientale-naturalistico			