

Programmazione del Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive: 2° 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 align="center">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>	Conosce alcune 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>Consapevolezza, concentrazione e attenzione. Collaborare e partecipare. Comunicare e comprendere messaggi. Progettare e risolvere problemi</p>
		Principi base della meditazione	Migliora il grado di consapevolezza ed attenzione.		La meditazione		
		Conosce nuove posizioni dello yoga	Memorizza e sa eseguire correttamente le nuove posizioni yoga apprese		Yoga e Mudra		
		Conosce e sa decodificare il linguaggio del corpo	Sa interpretare il linguaggio del corpo		Il linguaggio del corpo		
		Conosce la storia della maschera e il suo uso nell'ambito espressivo	Sa esprimersi attraverso l'uso della maschera e esegue una breve performance individuale o a		La maschera		
		Conosce la storia e la tecnica di esecuzione di alcuni balli di coppia	Sa danzare alcuni balli di coppia		Balli di coppia: valzer, rock and roll		
	<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</p>	Resistenza aerobica anaerobico-lattacida	Corsa prolungata, continuata e/o intervallata- lavoro in circuito	Test resistenza	<p>PREATLETISMO</p>	1° periodo	<p>Utilizzare le proprie conoscenze ed abilità per realizzare una performance motoria.</p>
		Velocità	Serie di scatti brevi, tecnica della partenza dai blocchi, spinta e appoggio nella corsa veloce	Test corsa veloce su pista		1° periodo	
		Forza (veloce, elastica, esplosiva)	Stacchi, balzi, tecnica del salto in lungo, salto in alto, dei lanci	<p>La tecnica nelle prove di atletica. Percorso o circuito a tema che stimoli le capacità coordinative e condizionali.</p>			Riuscire ad applicare metodiche d'allenamento apprese sia a livello teorico che pratico.
			Combinazioni di movimenti più complessi, a livello individuale e di squadra				Semplici analisi biomeccaniche
		Differenziazione spazio temporale. Ritmizzazione	Sequenza di movimenti complessi				Assumere le proprie responsabilità in un lavoro di gruppo

	<p>complessi e ci applicare alcune metodiche d'allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive ad alto livello, 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.</p>	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	Scansione temporale distribuita 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
		Conosce i fondamentali individuali e di squadra di pallamano,	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	

Lo Sport, le Regole ed 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.	pallavolo, calcio e pallacanestro, anche i più complessi.	CONDUZIONE -DRIBBLING (con difensore)	VALUTAZIONE SU LAVORO INDIVIDUALE, A COPPIE , IN GRUPPO E IN SITUAZIONE DI GIOCO	CALCIO	2 settimane			
			PASSAGGI DI 1° INTENZIONE SU PALLA ALTA (al volo)			2 settimane			
			PALLEGGIO			1 settimana			
			TIRO DA PASSAGGIO e/o DA CROSS (al volo)			4 settimane			
			TATTICA TRIANGOLAZIONI E SEMPLICI SCHEMI DI GIOCO						
		Conosce schemi di gioco più evoluti, sia in attacco che in difesa, nella pallacanestro, calcio, pallavolo e pallamano.	pallavolo, calcio e pallacanestro, anche i più complessi.	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	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA' / CAPACITA'	VALUTAZIONE	MODULI	TEMPI	COMPETENZE		

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	Alimentazione e Movimento	Conoscere il fabbisogno dei vari principi nutritivi, ed il metabolismo energetico	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 hai bisogno?	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	Saper operare delle scelte in base a fabbisogni e/o apporti energetici specifici
		Movimento salutare	Conoscere e praticare diverse attività motorie		Muoversi è conoscere!		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 dismorfismi		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
	Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso esperienze motorie e organizzative di	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)			Primo periodo dell'anno: utilizzo	Assunzione di responsabilità nel lavoro di gruppo

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	maggiore difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che in gruppo	Approfondimento della conoscenza delle norme di sicurezza, individuali e di gruppo	Uscite didattiche con particolare attenzione alla sostenibilità	Grado di partecipazione alle attività	Vista la trasversalità degli obiettivi la scansione temporale verrà distribuita nel corso dell'intero anno scolastico	degli spazi e degli impianti per le normali attività curricolari (bastioni, S.S.Trinità, CONI)	Atteggiameto collaborativo durante l'attività
	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 Utilizzo di mezzi quali riprese video, interviste, questionari, applicazioni	Suggerimento di attività e proposte e capacità di organizzarle, anche con la guida o una supervisione esterna		Secondo periodo: uscite di tipo ambientale-naturalistico	Sviluppare una propria sensibilità ambientale e saper fare proposte in linea con gli obiettivi