



DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO 2017/18

OBIETTIVI FORMATIVI E D'INDIRIZZO

- favorire il completo sviluppo psicomotorio attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari.
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti delle attività motorie e sportive;
- promuovere la pratica motoria come costume di vita;
- favorire l'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo.

OBIETTIVI TRASVERSALI

La materia partecipa al raggiungimento delle finalità educative trasversali privilegiando l'esperienza pratica e la dimensione fisico-motoria per contribuire alla crescita globale dello studente nei suoi aspetti cognitivi, affettivo-relazionali ed operativi. La pratica motoria, nelle sue diverse espressioni, fornisce occasioni di sviluppo della personalità favorendo la scoperta e la presa di coscienza delle proprie capacità intesa anche come corretta autovalutazione, la fiducia in se stessi, l'acquisizione di consuetudini di lealtà e civismo nei rapporti con gli altri, l'abitudine alla collaborazione, al rispetto e all'autocontrollo. Sul piano cognitivo oltre all'acquisizione di conoscenze specifiche consente di sperimentare e applicare praticamente elementi teorici, principi e regole, anche di altre discipline, alle reali situazioni di gara.

4°/5° GINNASIO

ASSE	COMPETENZE e O.S.A.	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'	LIVELLI	VERIFICHE
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE	<p><i>ESPRESSIVO-MOTORIA</i> conoscere e padroneggiare il proprio corpo e saper utilizzare il movimento per migliorare la propria efficienza fisica; comprendere e produrre messaggi non verbali decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.</p>	<p><i>sa eseguire correttamente esercitazioni per lo sviluppo delle capacità condizionali svolte a carico naturale e con piccole forme di sovraccarico, a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.</i></p>	<p><i>Esercitazioni a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi a carico naturale e con piccole forme di sovraccarico eseguiti individualmente, a coppie e in gruppo per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative di base.</i> Elementi di preacrobatica: rotolamenti e verticali poggiate. Linguaggio specifico: assi anatomici di riferimento, posizioni e movimenti fondamentali. Elementi della comunicazione non verbale e linguaggio gestuale arbitrare.</p>	<p><i>base: mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale, controlla azioni motorie combinate in situazioni semplici, conosce gli elementi della comunicazione non verbale.</i> <i>intermedio: esegue differenti azioni motorie adeguandosi alle diverse situazioni, controlla azioni motorie combinate in situazioni complesse, utilizza il linguaggio specifico della disciplina.</i> <i>alto: pratica attività motorie adeguandosi ai diversi contesti, mostra buone conoscenze e mette alla prova le proprie capacità, padroneggia movimenti complessi con risposte personali.</i></p>	<p><i>verifiche pratiche eseguite anche mediante l'uso di test e tabelle valutative considerando oltre che i risultati raggiunti anche le variazioni rispetto ai dati iniziali.</i> <i>Verifiche pratiche con predisposizione di circuiti idonei a valutare la coordinazione segmentaria e intersegmentaria, l'orientamento spazio-temporale, l'equilibrio posturale, la combinazione ritmica del movimento e la valutazione di distanze e traiettorie.</i> <i>Verifiche orali e questionari a risposta chiusa.</i></p>
		<p><i>sa eseguire correttamente esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative di base.</i></p>			
LINGUAGGI	<p><i>PERCEZIONE DI SE E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</i></p>				

ASSE	COMPETENZE e O.S.A.	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'	LIVELLI	VERIFICHE
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE	<p>SPORTIVO/RELAZIONALE Saper padroneggiare tecniche e tattiche sportive relazionandosi correttamente con compagni e avversari LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Saper utilizzare i gesti tecnici e le tattiche di base in ambito sportivo; assumere ruoli diversi; partecipare attivamente e nel rispetto delle regole, dei compagni e degli avversari.</p>	<p>Conoscenza dei fondamentali tecnici di almeno una disciplina di squadra e/o di una individuale. Conoscenza, nelle linee essenziali, delle regole di gioco e dei fondamentali teorici degli sport praticati.</p>	<p><u>base</u>: conosce in modo essenziale le tecniche, le tattiche e le regole degli sport praticati e partecipa con fair play <u>intermedio</u>: mostra adeguate conoscenze e abilità in varie discipline sportive, partecipa con impegno, conosce e applica semplici schemi di gioco e mostra fair play e rispetto <u>alto</u>: mostra sicurezza, tattica, fair play e buone abilità nella pratica delle varie attività sportive, è attivo, ha attitudine alla collaborazione e conosce le regole degli sport praticati.</p>	<p><u>verifiche pratiche</u> dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate utilizzando anche programmi informatici e tabelle di riferimento. <u>verifiche orali e/o pratiche</u> delle regole di gioco e dei fondamentali tecnici delle discipline sportive di squadra praticate.</p>
	<p>COMPETENZA: SICUREZZA E SALUTE Saper assumere comportamenti finalizzati alla prevenzione di rischi e infortuni e al mantenimento del benessere psico-fisico SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p>	<p>saper riconoscere atteggiamenti posturali scorretti e i principali paramorfismi dell'età evolutiva; applicare i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra. Saper riconoscere i benefici di una corretta alimentazione e i danni causati dall'uso e dall'abuso di sostanze (tabacco-alcool-droghe)</p>	<p>Conoscenza dell'apparato scheletrico e dei principali paramorfismi dell'età evolutiva. Conoscenza dell'uso corretto delle attrezzature sportive, della funzione del riscaldamento, di un abbigliamento funzionale e dei principali principi igienici. Conoscenza dei principi base di alimentazione e delle dipendenze (tabacco-alcool-droghe).</p>	<p><u>base</u>: utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi, conosce i rischi di pratiche, carichi e posture scorrette <u>intermedio</u>: partecipa nel rispetto della propria e altrui incolumità, conosce i principi per la tutela della salute <u>alto</u>: è attivo nel tutelare la propria e altrui sicurezza (assistenza)</p>	<p>Verifiche scritte e/o orali anche nel corso delle lezioni pratiche</p>

1°/ 2° LICEO

ASSE	COMPETENZE e O.S.A.	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'	LIVELLI	VERIFICHE
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE	<p>ESPRESSIVO-MOTORIA conoscere e padroneggiare il proprio corpo e saper utilizzare il movimento per migliorare la propria efficienza fisica; comprendere e produrre messaggi non verbali decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.</p> <p>PERCEZIONE DI SE E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</p>	<p>Saper eseguire correttamente ed intensificare le esercitazioni per lo sviluppo delle capacità condizionali resistendo ai sintomi dell'affaticamento; Saper organizzare le informazioni provenienti dall'interno e dall'esterno del proprio corpo; interpretare il cambiamento della situazione in un contesto individuale e di squadra; ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità ...); realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta; valutare il risultato dell'azione prodotta. Saper interpretare e utilizzare il linguaggio specifico della disciplina e il linguaggio gestuale arbitrale. Sa riconoscere le modificazioni indotte dall'esercizio fisico sui principali apparati.</p>	<p>Esercitazioni a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi, a carico naturale e con piccole forme di sovraccarico eseguiti individualmente, a coppie e in gruppo per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative di base. Conoscenza dell'apparato cardio- circolatorio e respiratorio e variazioni dei parametri funzionali durante l'esercizio fisico. Nozioni di anatomia dell'apparato muscolare.</p>	<p><u>base</u>: mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale, controlla azioni motorie combinate in situazioni semplici. <u>intermedio</u>: esegue differenti azioni motorie adeguandosi alle diverse situazioni, controlla azioni motorie combinate in situazioni complesse. <u>alto</u>: pratica attività motorie adeguandosi ai diversi contesti, mostra buone conoscenze e mette alla prova le proprie capacità, padroneggia movimenti complessi con risposte personali.</p>	<p><u>verifiche pratiche</u> eseguite anche mediante l'uso di test e tabelle valutative considerando oltre che i risultati raggiunti anche le variazioni rispetto ai dati iniziali. <u>Verifiche pratiche</u> con predisposizione di una composizione di elementi semplici a corpo libero idonea a valutare la coordinazione segmentaria e intersegmentaria, l'orientamento spazio-temporale, l'equilibrio posturale, la combinazione ritmica del movimento. <u>Verifiche orali e/o scritte e/o pratiche</u> degli argomenti trattati.</p>
LINGUAGGI					

ASSE	COMPETENZE e O.S.A.	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'	LIVELLI	VERIFICHE
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE	SPORTIVO/RELAZIONALE Saper padroneggiare tecniche e tattiche sportive relazionandosi correttamente con compagni e avversari LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Saper utilizzare i gesti tecnici e le tattiche di base in ambito sportivo; assumere ruoli diversi; partecipare attivamente e nel rispetto delle regole, dei compagni e degli avversari.	Conoscenza dei fondamentali tecnici di almeno una disciplina sportiva di squadra e di una individuale. Conoscenza, nelle linee essenziali, del regolamento e del linguaggio gestuale arbitrale degli sport praticati	<u>base</u> : esegue in modo essenziale le tecniche, le tattiche e le regole degli sport praticati e partecipa con fair play <u>intermedio</u> : mostra adeguate conoscenze e abilità in varie discipline sportive, partecipa con impegno, conosce e applica gli schemi di gioco e mostra fair play e rispetto <u>alto</u> : mostra sicurezza, tattica, fair play e buone abilità nella pratica delle varie attività sportive, è attivo, ha attitudine alla collaborazione e utilizza il linguaggio tecnico arbitrale.	<u>verifiche pratiche</u> dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate utilizzando anche programmi informatici e tabelle di riferimento. <u>verifiche orali e/o pratiche</u> del regolamento delle discipline praticate.
	SICUREZZA E SALUTE Saper assumere comportamenti finalizzati alla prevenzione di rischi e infortuni e al mantenimento del benessere psico-fisico SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	Sa intervenire per prestare un primo soccorso	Conoscenze di base del primo soccorso e rianimazione cardio-polmonare conoscenza e prevenzione dei traumi più comuni nell'attività sportiva.	<u>Base</u> : conosce, nelle linee essenziali, gli elementi del primo soccorso; <u>intermedio</u> : conosce le modalità d'intervento nei casi più comuni di primo soccorso; <u>alto</u> : conosce come prevenire eventuali traumi e intervenire in modo adeguato.	Verifiche orali e/o scritte

3° LICEO

ASSE	COMPETENZE e O.S.A.	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'	LIVELLI	VERIFICHE
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE	<p>ESPRESSIVO-MOTORIA conoscere e padroneggiare il proprio corpo e saper utilizzare il movimento per migliorare la propria efficienza fisica; comprendere e produrre messaggi non verbali decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui. PERCEZIONE DI SE E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</p>	<p>Saper eseguire correttamente ed intensificare le esercitazioni per lo sviluppo delle capacità condizionali resistendo ai sintomi dell'affaticamento; Saper organizzare le informazioni provenienti dall'interno e dall'esterno del proprio corpo; interpretare il cambiamento della situazione in un contesto individuale e di squadra; ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità ...); realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta; valutare il risultato dell'azione prodotta. Saper interpretare e utilizzare il linguaggio specifico della disciplina e il linguaggio gestuale arbitrale. Sa riconoscere le modificazioni indotte dall'esercizio fisico sui principali apparati.</p>	<p>Esercitazioni a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi, a carico naturale e con piccole forme di sovraccarico eseguiti individualmente, a coppie e in gruppo per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative di base.</p>	<p><u>base</u>: mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale, controlla azioni motorie combinate in situazioni semplici. <u>intermedio</u>: esegue differenti azioni motorie adeguandosi alle diverse situazioni, controlla azioni motorie combinate in situazioni complesse. <u>alto</u>: pratica attività motorie adeguandosi ai diversi contesti, mostra buone conoscenze e mette alla prova le proprie capacità, padroneggia movimenti complessi con risposte personali.</p>	<p><u>verifiche pratiche</u> eseguite anche mediante l'uso di test e tabelle valutative considerando oltre che i risultati raggiunti anche le variazioni rispetto ai dati iniziali. <u>Verifiche pratiche</u> con predisposizione di una composizione di elementi semplici a corpo libero idonea a valutare la coordinazione segmentaria e intersegmentaria, l'orientamento spazio-temporale, l'equilibrio posturale, la combinazione ritmica del movimento. <u>Verifiche orali e/o scritte e/o pratiche</u> degli argomenti trattati.</p>
LINGUAGGI					

ASSE	COMPETENZE e O.S.A.	ABILITA'	CONOSCENZE/ATTIVITA'	LIVELLI	VERIFICHE
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE	<p>SPORTIVO/RELAZIONALE Saper padroneggiare tecniche e tattiche sportive relazionandosi correttamente con compagni e avversari LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Saper utilizzare i gesti tecnici e le tattiche di base in ambito sportivo; assumere ruoli diversi; partecipare attivamente e nel rispetto delle regole, dei compagni e degli avversari.</p>	<p>Conoscenza dei fondamentali tecnici di almeno una disciplina sportiva di squadra e di una individuale. Conoscenza, nelle linee essenziali, del regolamento e del linguaggio gestuale arbitrale degli sport praticati. Metodiche di allenamento.</p>	<p><u>base</u>: esegue in modo essenziale le tecniche, le tattiche e le regole degli sport praticati e partecipa con fair play <u>intermedio</u>: mostra adeguate conoscenze e abilità in varie discipline sportive, partecipa con impegno, conosce e applica gli schemi di gioco e mostra fair play e rispetto <u>alto</u>: mostra sicurezza, tattica, fair play e buone abilità nella pratica delle varie attività sportive, è attivo, ha attitudine alla collaborazione e utilizza il linguaggio tecnico arbitrale.</p>	<p><u>verifiche pratiche</u> dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate utilizzando anche programmi informatici e tabelle di riferimento. <u>verifiche orali e/o pratiche</u> del regolamento delle discipline praticate.</p>
	<p>SICUREZZA E SALUTE Saper assumere comportamenti finalizzati alla prevenzione di rischi e infortuni e al mantenimento del benessere psico-fisico SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p>	<p>Sa intervenire per prestare un primo soccorso</p>	<p>Conoscenza dei principi base di educazione alimentare e delle principali sostanze e metodi dopanti (per le classi non auree questi argomenti saranno affrontati anche in lingua inglese)</p>	<p><u>Base</u>: conosce, nelle linee essenziali, gli elementi del primo soccorso; <u>intermedio</u>: conosce le modalità d'intervento nei casi più comuni di primo soccorso; <u>alto</u>: conosce come prevenire eventuali traumi e intervenire in modo adeguato.</p>	<p>Verifiche orali e/o scritte</p>