**PROGRAMMAZIONE**

**DIDATTICA ANNUALE**

**DI DIPARTIMENTO**

**DIPARTIMENTO DI**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

PrimoBiennio, SecondoBiennio e QuintoAnno

ISTITUTOPROFESSIONALE “F.S.CABRINI"

**Sommario**

Premessa...........................................................................................................................................pag.2

Programmazione di dipartimento primo biennio,,…………………………………………………………………………pag.3

Programmazione disciplinare classi prime..……………………………….....................................................pag.6

Programmazione disciplinare classi seconde ……………………………………………………………………………………………….pag.7

Programmazione dipartimento secondo biennio ………………………………………………………………………..pag.9

Programmazione disciplinare classi terze ………………………………………………………………………………….pag.13

Programmazione disciplinare classi quarte ………………………………………………………………………………..pag.14

Programmazione dipartimento classi quinte ……………….…………………………………………………………………………..pag.15

Programmazionidisciplinariclassiquinte ………………………………………………………………………………..pag.18

Progetto“Sportascuola”………………………………………………….…………………………………………………………………………..pag.23

CertificatodelleCompetenze……………………………………………………………………………………………….pag.26

**PREMESSA**

Il nostro Istituto da sempre ha considerato l’attività motoria e sportiva una parte importante della crescita delle studentesse e degli studenti sia per il perseguimento di un equilibrato sviluppo, sia

per un consapevole benessere psico - fisico. Questa prospettiva è finalizzata a valorizzare la

funzione educativa delle Scienze Motorie e Sportive non solo come esecuzione di corrette azioni

motorie, ma anche come ruolo culturale ed espressivo della corporeità in collegamento con altri

linguaggi. Per quanto suddetto si ritiene utile inserire nella programmazione del dipartimento di

Scienze Motorie e Sportive tutte le iniziative previste nel P.O.F. che hanno quale finalità la

consapevolezza dell’importanza che riveste la pratica motorio-sportiva per il benessere individuale

e collettivo. Quindi nel presente documento, oltre alle programmazioni individuali dei Docenti,

sarà allegato il Progetto “Sport a Scuola”, parte integrante del percorso formativo delle alunne e

degli alunni dell’Istituto, nonché il certificato delle competenze in Scienze Motorie e Sportive che

viene rilasciato agli studenti al termine del percorso obbligatorio di studi (termine del primo

biennio).

|  |
| --- |
| PRIMO BIENNIO |

|  |
| --- |
| DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  ANNOSCOLASTICO: 2019-2020  MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  CLASSE: PRIMA eSECONDA ORE: 66 |

PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell’Offerta Formativa del nostro Istituto e sulla base di quanto esposto sia dalle LINEE GUIDA PER LE ATTIVITA’ MOTORIE che nelle indicazioni per le Scienze Motorie e Sportive negli Istituti Tecnici e Professionali, si definiscono i seguenti obiettivi o finalità in termini di: OBIETTIVI DISCIPLINARI

Competenze attese al termine del primo Biennio.

|  |
| --- |
| Praticare l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.  Utilizzare gli strumenti tecnologici affidati avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, nel rispetto della normativa di riferimento e sotto supervisione. |

COMPETENZE TRASVERSALI DI CITTADINANZA

|  |
| --- |
| Qualespecificocontributopuòoffrireladisciplinaperlosviluppodellecompetenzechiavedicittadinanza  al terminedelbiennio.  Formulareipotesioperativeindicandoattivitàemetodologiedidatticheperalcuneotuttelecompetenzequielencateconriferimentoallaprogrammazioned i classe.  a) **COMPETENZE A CARATTERE METODOLOGICO E STRUMENTALE**  1. IMPARAREAIMPARARE  Utilizzareillinguaggiospecificodelladisciplina.Riconoscerealladisciplinaunavalenzaeducativainambitoludico,espressivo, sportivoenellatuteladellasalute.  2. PROGETTARE  Utilizzareleinformazionipercontrollareecoordinareimovimentialfinedielaborareprogettimotori,strategie,gestiedazionifinalizzate.  3. RISOLVEREPROBLEMI  Realizzareinmodoautonomo,idoneoedefficaceleazionimotorierichiesteperlarisoluzionediuncompitomotorio  4. INDIVIDUARECOLLEGAMENTIERELAZIONI  Saperdescrivereleprincipalifunzionidiorganieapparatipiùimportantidelpropriocorpo.Esserecoscientidellapropriafaseevolutivaedellemodificazionicorporeeadessacollegate.  5. ACQUISIREEINTERPRETARELEINFORMAZIONI  Utilizzareglistimolipercettiviperrealizzareazionimotorieesaperlemodificareedadattareinrelazionealcontesto delle situazioni.  b) **COMPETENZEDIRELAZIONEEINTERAZIONE**  6. COMUNICARE  Saperesprimereemozioniestatid’animoattraversolacomunicazionenonverbale(mimica,gestualitàed  espressivitàcorporea)  7. COLLABORAREEPARTECIPARE  Sapersirelazionareconilgruppo/classeavendocoscienzadelproprioruoloall’internodellostesso.Utilizzareleregolesportivecomestrumentodiconvivenzacivile(autocontrollo, fairplay,arbitraggio).  c)**COMPETENZELEGATEALLOSVILUPPODELLAPERSONANELLACOSTRUZIONEDELSÉ**  8.AGIREINMODOAUTONOMOERESPONSABILE  Assumerecomportamentiresponsabilinellatuteladellapropriasalute.Assumerecomportamentiresponsabiliinrelazioneallasicurezzapropriaedaltrui.Riconoscerealladisciplinaunavalenzaformativaperilcarattereelapersonalità. |

COMPETENZE ATTESE

|  |
| --- |
| CONOSCEREILPROPRIOCORPO,LESUEMODIFICAZIONIEPADRONEGGIARLO  PERCEZIONESENSORIALE  COORDINAZIONE  ESPRESSIVITA’CORPOREA  GIOCO E SPORT  SICUREZZAETUTELADELLASALUTE  AMBIENTENATURALE - ACQUATICITA’ |

CONOSCENZE

|  |
| --- |
| CONOSCEREILPROPRIOCORPO,LESUEMODIFICAZIONIEPADRONEGGIARLO  Conoscerelevariepartidelcorpo  Conosceresommariamenteilcorpoumano(anatomia)  Conoscereiprincipaliorganiedapparatidelcorpoumanoelesuefunzioni(fisiologia)  PERCEZIONESENSORIALE  Conoscereivaristimolipercettivi(vista, udito,tatto, ecc.)  Conoscereglistimolipropriocettiviecoordinativi(equilibrio, ritmo)  COORDINAZIONE  Conoscerelequalitàmotoriecoordinative  Conoscerelebasinervosedellacoordinazioneedelmovimento  ESPRESSIVITA'CORPOREA  Conoscereillinguaggiononverbale(mimica,gestualità,espressivitàcorporea)  Conoscerelerelazionitraemotività,affettività,postureemovimenti  GIOCO E SPORT  Conoscereladifferenzatragiocoe sport  Conoscereifondamentalitecnicietattici,leregoleprincipalidelledisciplinepraticate  SICUREZZAETUTELADELLASALUTE  Conoscerelenormeperlosvolgimentoinsicurezzadellelezioniediprincipidiigienepersonale  Conoscereirischiconnessiallevarieformedidipendenzadafumo,alcoledroga  Conoscerelefunzionipreventivedell’attivitàmotorio-sportiva  AMBIENTENATURALE – ACQUATICITA’  Conoscereibeneficieirischidell’attivitàmotoriaall’ariaaperta  Conoscereletecnichedeiprincipalistilidinuoto  Conoscerelenormediigieneeprevenzioneinacqua |

ABILITA’

|  |
| --- |
| CONOSCEREILPROPRIOCORPO,LESUEMODIFICAZIONIEPADRONEGGIARLO  Svolgereattivitàmotorieadeguandosiaidiversicontesti.  Riconoscerelevariazionifisiologicheprincipali(cardiocircolatorie, respiratorie, muscolari)  Utilizzarelostretching ed esercizifinalizzatialmiglioramentodellamobilitàarticolare  PERCEZIONESENSORIALE  Utilizzareglistimolipercettiviperprodurreemodificarerapidamentegesti edazionimotoriesiaincontestiindividualichedisquadra.  Eseguireazionimotorieritmicheecoordinate  Mantenereilcontrollodelcorpoinsituazionistaticheedinamiche  COORDINAZIONE  Eseguiregestimotorifinalizzati  Saperdosarel’impegnomuscolareinrelazioneall’azionerichiesta  Sapercombinare edaccoppiaremovimenti  Sapercoordinareesincronizzaremovimenti  Realizzaresceltemotorieinrelazioneacontestidiversievariabili.  ESPRESSIVITA'CORPOREA  Creareattraversoatteggiamenti,gesti, azionicomunicazioninonverbali  Sapercomunicareemozioni,sentimentiedideeattraversol’espressivitàdelcorpo(sguardo, postura, contatto, mimica)  Utilizzarelamusicaeladanzacomeespressivitàcorporea  GIOCO E SPORT  Praticare,anchealivelloludico-scolastico,unadisciplinaindividualeedunadisquadratraquellepropostenelbienniopertanto:  -eseguireiprincipaligestitecnicidelladisciplina  -ricoprireivariruolicompresoquellodiarbitro  -interpretareleregoledelladisciplina  -elaborarestrategietattichedelladisciplina,ancheinformasemplice  SICUREZZAETUTELADELLASALUTE  Utilizzareabbigliamentoidoneoperlosvolgimentodellelezioni  Utilizzareinmodocorrettoleattrezzatureeglispaziadisposizione  Ricercarestilidivitaadeguatiperlasalvaguardiadellapropriasalute  Praticare regolarmenteattivitàmotoriesportiveanchealivelloludico  Parteciparealleiniziativemotorio-sportivescolastiche  Assistereicompagnidurantelosvolgimentodieserciziparticolari  Prevenirel’insorgeredialgieeseguendoeserciziposturaliepreventivi  AMBIENTENATURALE - ACQUATICITA'  Adattarsiall’attivitàall’aperto  Parteciparealezioniediniziativeall’aperto  Affrontareconattrezzatureedabbigliamentoidoneol’attivitàall’aperto  Eseguirecorrettamentealmenounostile di nuoto  Galleggiaresenzal’ausiliodiattrezzi  Dimostrareunbuonambientamento |

**PRIMO BIENNIO**

CONTENUTIDISCIPLINARI

ESPOSTI PER-UNITÀ DIDATTICHE-PERIODI DI ATTUAZIONE-DURATA

I contenuti e le durate delle U.D.A., basati su quelli minimi indicati nella Programmazione di

Dipartimento,vanno tarati per la specifica classe di riferimento.

|  |
| --- |
| **U.D.A.1**:ILCORPOUMANO–LINGUAGGIO CORPOREO–ESPRESSIVITA’ CORPOREA  LA COMUNICAZIONE VERBALE E NON VERBALE–LINGUAGGIO SPECIFICO DELLA MATERIA |

|  |  |
| --- | --- |
| CONTENUTI | DURATA ORE |
| Anatomia (cenni dell’apparato muscolo-scheletrico e  articolare)  Esercizi di percezione del corpo, rilassamento, respiratori, coordinativi. stretching.  Riscaldamento generale e specifico.  Educazione all’igiene personale ed all’acquisizione di corretti stili di vita.  La comunicazione verbale e non verbale.  Espressività corporea. | 4(quattro)  teoria  8(otto)  pratica  2(due)  teoria |

|  |
| --- |
| **U.D.A.2**:GIOCHISPORTIVI E SPORT INDIVIDUALI |

|  |  |
| --- | --- |
| CONTENUTI | DURATA |
| Pallavolo(palleggio,bagher,servizio,attacco)  Pallamano(palleggio,passaggio,tiro,parata)  Pallacanestro(palleggio,passaggio,tiro,difesa)  Calcioa5(passaggio,tiro,colpodi testa)  AtleticaLeggera(corsa, salti)  Nuoto(acquaticità,stili)  Tennis tavolo (dritto,rovescio,servizio)  Sport all’aria aperta: escursioni, trekking, corsa. | Primo e secondo Periodo  Primo e secondo Periodo |

|  |
| --- |
| SECONDO BIENNIO |

|  |
| --- |
| DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  ANNOSCOLASTICO: 2019-2020  MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  CLASSE: TERZA e QUARTA ORE: 66 |

PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell’Offerta Formativa si definiscono i seguenti obiettivi interminidi:OBIETTIVI DISCIPLINARI

Competenze attese al termine del triennio

|  |
| --- |
| Agire l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo responsabile, sulla base della valutazione delle varie situazioni sociali e professionali, nei diversi ambiti di esercizio.  Agire l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo autonomo e responsabile, sulla base della valutazione delle situazioni sociali e professionali soggette a cambiamenti e che possono richiedere un adattamento del proprio operato.  Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, rispettando le normative in autonomia.  Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro, della dignità della persona, dell’ambiente e del territorio, rispettando le normative specifiche dell’area professionale ed adottando comportamenti adeguati al contesto. |

COMPETENZE

|  |
| --- |
| CONOSCEREILPROPRIOCORPO,LESUEMODIFICAZIONIEPADRONEGGIARLO  PERCEZIONESENSORIALE  COORDINAZIONE  ESPRESSIVITA’CORPOREA  GIOCO E SPORT  SICUREZZAETUTELADELLASALUTE  AMBIENTENATURALE E ACQUATICITA’ |

CONOSCENZE

|  |
| --- |
| CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO  Conoscere le varie parti del corpo  Conoscere sommariamente il corpo umano(anatomia)  Conoscere i principali organi ed apparati del corpo umano e le sue funzioni(fisiologia)  Conoscere le modificazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva  Conoscere i principi essenziali della corretta alimentazione e dell'alimentazione dello sportivo  PERCEZIONESENSORIALE  Conoscere i vari stimoli percettivi (vista, udito, tatto, ecc.)  Conoscere gli stimoli propriocettivi e coordinativi (equilibrio, ritmo)  COORDINAZIONE  Conoscere le qualità motorie coordinative  Conoscere le basi nervose della coordinazione e del movimento  Conoscere le principali metodiche di allenamento  Conoscere i principi dell'apprendimento motorio  Conoscere le modalità dell'apprendimento di un gesto tecnico.  ESPRESSIVITA' CORPOREA  Conoscere il linguaggio non verbale (mimica, gestualità, espressività corporea)  Conoscere le relazioni tra emotività, affettività, posture e movimenti  Conoscere le tecniche di comunicazione non verbale  Conoscere i principi del linguaggio corporeo  Conoscere i collegamenti tra i vari linguaggi espressivi nei vari ambiti  Conoscere le gestualità tecniche di arbitri e giurie nelle attività sportive praticate  GIOCO E SPORT  Conoscere la differenza tra gioco e sport  Conoscere i fondamentali tecnici e tattici, le regole principali delle discipline praticate  Conoscere la storia dello sport come fenomeno sociale e culturale  Attribuire allo sport un ruolo in ambito sociale, culturale, comunicativo e personale  Acquisire una cultura della pratica sportiva come abitudine di vita  SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE  Conoscere le norme per lo svolgimento in sicurezza delle lezioni e di principi di igiene personale  Conoscere i rischi connessi alle varie forme di dipendenza da fumo, alcol e droga  Conoscere i rischi legati all'uso di sostanze dopanti  Conoscere le funzioni preventive dell’attività motorio-sportiva  Conoscere le norme di primo soccorso, anche in contesti vissuti(ambiente stradale)  Conoscere le norme in caso di infortuni.  AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'  Conoscere i benefici e i rischi dell’attività motoria all’aria aperta  Sviluppare un corretto rapporto uomo-ambiente  Conoscere le tecniche dei principali stili di nuoto |

ABILITA’

|  |
| --- |
| CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO  Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti.  Riconoscere le variazioni fisiologiche principali (cardiocircolatorie, respiratorie, muscolari)  Utilizzare lo stretching ed esercizi finalizzati al miglioramento della mobilità articolare  Eseguire esercizi di coordinazione complessa  Saper accoppiare movimenti in modo fluido e coordinato  Eseguire gesti motori seguendo ritmi stabiliti  Assumere posture corrette come percezione della propria corporeità e come esecuzione corretta di azioni motorie(anche con sovraccarichi)  PERCEZIONESENSORIALE  Utilizzareglistimolipercettiviperprodurreemodificarerapidamentegestied azionimotoriesiaincontestiindividuali chedisquadra.  Eseguireazionimotorieritmicheecoordinate  Mantenereilcontrollodelcorpoinsituazionistaticheedinamiche.  COORDINAZIONE  Eseguiregestimotorifinalizzati  Saperdosarel’impegnomuscolareinrelazioneall’azionerichiesta  Sapercombinareedaccoppiaremovimenti  Sapercoordinareesincronizzaremovimenti  Realizzaresceltemotorieinrelazioneacontestidiversievariabili  Eseguireeserciziedattivitàfinalizzatealmiglioramentodellepropriequalitàfisiche  Eseguiregestifinalizzatiinmanieraefficace,fluidaedeconomica  Eseguiregestitecnicicomplessiinsituazionivariabili(adattamentoetrasformazione)  ESPRESSIVITA'CORPOREA  Creareattraversoatteggiamenti,gesti, azionicomunicazioninonverbali  Sapercomunicareemozioni,sentimentiedideeattraversol’espressivitàdelcorpo(sguardo, postura, contatto, mimica)  Utilizzarelamusicaeladanzacomeespressivitàcorporea  Praticareattivitànellequaliilcorpoesprimestatid'animo(danza,teatro)  Riconoscerelesensazioniemotivechecoinvolgonolapersonaduranteleesecuzioni.  GIOCO E SPORT  Praticare,anchealivelloludicoscolastico,duedisciplineindividualieduedisquadratraquellepropostenelbiennioeneltrienniopertanto:  -eseguireiprincipaligestitecnicidelladisciplina  -ricoprireivariruolicompresoquellodiarbitro  -interpretareleregoledelladisciplina  -elaborarestrategietattichedelladisciplina,ancheinformasemplice  inoltre:  -eseguireiprincipaligestitecnicidelladisciplinainrelazioneallapresenzadicompagniedavversari  -rispettareleregoleprincipalideglisportpraticati  -sapergiocareconcorrettezzaefairplay  -sapergestirelevariefasidipreparazioneaduna gara(emotività,alimentazione,recupero)  SICUREZZAETUTELADELLASALUTE  Utilizzareabbigliamentoidoneoperlosvolgimentodellelezioni  Utilizzareinmodocorrettoleattrezzatureeglispaziadisposizione  Ricercarestilidivitaadeguatiperlasalvaguardiadellapropriasalute  Praticareregolarmenteattivitàmotoriesportiveanchealivelloludico  Parteciparealleiniziativemotorio-sportivescolastiche  Assistereicompagnidurantelosvolgimentodieserciziparticolari  Prevenirel’insorgeredialgie eseguendoeserciziposturaliepreventivi  Averecomportamentifunzionaliallasicurezzainpalestraeneglispaziapertiutilizzati  Sapereseguirealcuniinterventidiprimosoccorso  Assumerecomportamentifinalizzatiall'acquisizionedicorrettistilidi vita(nonbere,nonfumare,nonfarevitasedentaria)  AMBIENTENATURALE EACQUATICITA'  Adattarsi all’attività all’aperto  Partecipare a lezioni ed iniziative all’aperto (passeggiate, trekking, mountainbike)  Affrontare con attrezzature ed abbigliamento idoneo l’attività all’aperto  Eseguire correttamente almeno due stili del nuoto  Galleggiare senza l’ausilio di attrezzi  Dimostrare un buon ambientamento |

**CLASSE TERZA**

CONTENUTI DISCIPLINARI ESPOSTI PER MODULI-UNITÀDIDATTICHE-PERIODI DI

ATTUAZIONE-DURATA

I contenuti e le durate dei moduli, basati su quelli minimi indicati nella Programmazione di

Dipartimento, vanno tarati per la specifica classe di riferimento.

**U.D.A**.**1**: ILCORPOUMANO–ALIMENTAZIONE–INTEGRAZIONE-DOPING

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata(ore) |
| Approfondimentotecnico-tatticodi:  Pallavolo (palleggio,bagher,servizio,attacco) Pallamano(palleggio,passaggio,tiro,parata)Pallacanestro(palleggio,passaggio,tiro,difesa)  Calcioa5(passaggio,tiro,colpo di testa,ricezione)  I principi nutritivi, le abitudini alimentari, la dieta  mediterranea, la dieta dello sportivo.  Disturbi alimentari e L’integrazione.  Alimentazione: i prodotti tipici della dieta Tarantina  Doping: terminologia. Legislazione antidoping. Le sostanze e le pratiche proibite. | Primo  periodo  Secondo  periodo |

**U.D.A.2**: GIOCHISPORTIVI E INDIVIDUALI

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata(ore) |
| Approfondimentotecnico-tatticodi:  Pallavolo (palleggio,bagher,servizio,attacco)  Pallamano(palleggio,passaggio,tiro,parata)  Pallacanestro(palleggio,passaggio,tiro,difesa)  Calcioa5 (passaggio,tiro,colpo di testa,ricezione)  Approfondimentotecnico:  AtleticaLeggera(specialità dilanciesalti)  Attivitàinambientenaturalealla  Scopertadelterritorioedellesuepeculiarità.  Tennis tavolo(dritto,rovescio,servizio) | Primo  periodo  Secondo  periodo |

**CLASSEQUARTA**

CONTENUTI DISCIPLINARI ESPOSTI PER-UNITÀ DIDATTICHE-

PERIODI DI ATTUAZIONE-DURATA

I contenuti e le durate dei moduli, basati su quelli minimi indicati nella Programmazione di

Dipartimento, vanno tarati perlaspecificaclassediriferimento.

U.D.A.1: Primo soccorso e prevenzione

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata (ore) |
| Normediigienepersonale.  Nozionidiprimosoccorsonelleurgenze.  Iprincipalicasidiinfortunioed iltrattamentonell’urgenza. | Primo periodo  Secondo periodo |

U.D.A.2: Sport di squadra e individuali

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata (ore) |
| Approfondimento tecnico-tattico di:  Pallavolo (palleggio, bagher, servizio, attacco)  Pallamano (palleggio, passaggio, tiro, parata)  Pallacanestro(palleggio, passaggio, tiro, difesa)  Calcioa5(passaggio, tiro, colpoditesta, ricezione)  Approfondimento tecnico:  Atletica Leggera (specialità di lanci e salti)  Trekking–Walking–  Attivitàinambientenaturalealla scopertadelterritorio e dellesuepeculiarità.  Tennistavolo(dritto,rovescio,servizio) | Primo periodo  Secondo periodo |

|  |
| --- |
| DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  ANNO SCOLASTICO:  MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  CLASSE: QUINTA ORE:66 |

**CLASSE QUINTA**

PROGETTODIDATTICODELLADISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell’Offerta Formativa si definiscono i seguenti obiettivi in termini di:

OBIETTIVI DISCIPLINARI

|  |
| --- |
| Agire l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo anche responsabilmente creativo, così che i relativi propri comportamenti personali, sociali e professionali siano parte di un progetto di vita orientato allo sviluppo culturale, sociale ed economico di sé e della propria comunità.  Padroneggiare, in autonomia, l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio. |

COMPETENZE

|  |
| --- |
| CONOSCEREILPROPRIOCORPO,LESUEMODIFICAZIONIEPADRONEGGIARLO  PERCEZIONESENSORIALE  COORDINAZIONE  ESPRESSIVITA’CORPOREA  GIOCO E SPORT  SICUREZZAETUTELADELLASALUTE  AMBIENTENATURALE E ACQUATICITA’ |

CONOSCENZE

|  |
| --- |
| CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO  Conoscere le varie parti del corpo  Conoscere sommariamente il corpo umano(anatomia)  Conoscere i principali organi ed apparati del corpo umano e le sue funzioni(fisiologia)  Conoscere le modificazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva  Conoscere i principi essenziali della corretta alimentazione e dell'alimentazione dello sportivo  PERCEZIONESENSORIALE  Conoscere i vari stimoli percettivi (vista, udito, tatto, ecc.)  Conoscere gli stimoli propriocettivi e coordinativi (equilibrio, ritmo)  COORDINAZIONE  Conoscere le qualità motorie coordinative  Conoscere le basi nervose della coordinazione e del movimento  Conoscere le principali metodiche di allenamento  Conoscere i principi dell'apprendimento motorio  Conoscere le modalità dell'apprendimento di un gesto tecnico.  ESPRESSIVITA' CORPOREA  Conoscere il linguaggio non verbale (mimica, gestualità, espressività corporea)  Conoscere le relazioni tra emotività, affettività, posture e movimenti  Conoscere le tecniche di comunicazione non verbale  Conoscere i principi del linguaggio corporeo  Conoscere i collegamenti tra i vari linguaggi espressivi nei vari ambiti  Conoscere le gestualità tecniche di arbitri e giurie nelle attività sportive praticate  GIOCO E SPORT  Conoscere la differenza tra gioco e sport  Conoscere i fondamentali tecnici e tattici, le regole principali delle discipline praticate  Conoscere la storia dello sport come fenomeno sociale e culturale  Attribuire allo sport un ruolo in ambito sociale, culturale, comunicativo e personale  Acquisire una cultura della pratica sportiva come abitudine di vita  SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE  Conoscere le norme per lo svolgimento in sicurezza delle lezioni e di principi di igiene personale  Conoscere i rischi connessi alle varie forme di dipendenza da fumo, alcol e droga  Conoscere i rischi legati all'uso di sostanze dopanti  Conoscere le funzioni preventive dell’attività motorio-sportiva  Conoscere le norme di primo soccorso, anche in contesti vissuti (ambiente stradale)  Conoscere le norme in caso di infortuni.  AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'  Conoscere i benefici e i rischi dell’attività motoria all’aria aperta  Sviluppare un corretto rapporto uomo-ambiente  Conoscere le tecniche dei principali stili di nuoto |

ABILITA’

|  |
| --- |
| CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO  Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti.  Riconoscere le variazioni fisiologiche principali (cardiocircolatorie, respiratorie, muscolari)  Utilizzare lo stretching ed esercizi finalizzati al miglioramento della mobilità articolare  Eseguire esercizi di coordinazione complessa  Saper accoppiare movimenti in modo fluido e coordinato  Eseguire gesti motori seguendo ritmi stabiliti  Assumere posture corrette come percezione della propria corporeità e come esecuzione corretta di azioni motorie (anche con sovraccarichi)  PERCEZIONE SENSORIALE  Utilizzare gli stimoli percettivi per produrre e modificare rapidamente gesti ed azioni motorie sia in contesti individuali che di squadra.  Eseguire azioni motorie ritmiche e coordinate  Mantenere il controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche.  COORDINAZIONE  Eseguire gesti motori finalizzati  Saper dosare l’impegno muscolare in relazione all’azione richiesta  Saper combinare ed accoppiare movimenti  Saper coordinare e sincronizzare movimenti  Realizzare scelte motorie in relazione a contesti diversi e variabili  Eseguire esercizi ed attività finalizzate al miglioramento delle proprie qualità fisiche  Eseguire gesti finalizzati in maniera efficace, fluida ed economica  Eseguire gesti tecnici complessi in situazioni variabili (adattamento e trasformazione)  ESPRESSIVITA' CORPOREA  Creare attraverso atteggiamenti, gesti, azioni comunicazioni non verbali  Saper comunicare emozioni, sentimenti ed idee attraverso l’espressività del corpo (sguardo, postura, contatto, mimica)  Utilizzare la musica e la danza come espressività corporea  Praticare attività nelle quali il corpo esprime stati d'animo (danza, teatro)  Riconoscere le sensazioni emotive che coinvolgono la persona durante le esecuzioni.  GIOCO E SPORT  Praticare, anche a livello ludico scolastico, due discipline individuali e due di squadra tra quelle proposte nel biennio e nel triennio pertanto:  -eseguire i principali gesti tecnici della disciplina  -ricoprire i vari ruoli compreso quello di arbitro  -interpretare le regole della disciplina  -elaborare strategie tattiche della disciplina, anche in forma semplice  inoltre:  -eseguire i principali gesti tecnici della disciplina in relazione alla presenza di compagni ed avversari  -rispettare le regole principali degli sport praticati  -saper giocare con correttezza e fairplay  -saper gestire le varie fasi di preparazione ad una gara (emotività, alimentazione, recupero)  SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE  Utilizzare abbigliamento idoneo per lo svolgimento delle lezioni  Utilizzare in modo corretto le attrezzature e gli spazi a disposizione  Ricercare stili di vita adeguati per la salvaguardia della propria salute  Praticare regolarmente attività motorie sportive anche a livello ludico  Partecipare alle iniziative motorio-sportive scolastiche  Assistere i compagni durante lo svolgimento di esercizi particolari  Prevenire l’insorgere di algie eseguendo esercizi posturali e preventivi  Averecomportamentifunzionaliallasicurezzainpalestraeneglispaziapertiutilizzati  Saper eseguire alcuni interventi di primo soccorso  Assumere comportamenti finalizzati all'acquisizione di corretti stili di vita (non bere, non fumare, non fare vita sedentaria)  AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'  Adattarsi all’attività all’aperto  Partecipare a lezioni ed iniziative all’aperto (passeggiate, trekking, mountainbike)  Affrontare con attrezzature ed abbigliamento idoneo l’attività all’aperto  Eseguire correttamente almeno due stili del nuoto  Galleggiare senza l’ausilio di attrezzi  Dimostrare un buon ambientamento |

CLASSEQUINTA

CONTENUTI DISCIPLINARI ESPOSTI PER-UNITÀDIDATTICHE

PERIODIDIATTUAZIONE-DURATA

I contenuti e le durate delle U.D.A.,basati su quelli minimi indicati nella Programmazione di

Dipartimento,vanno tarati per la specifica classe di riferimento.

U.D.A.1: Primo soccorso e prevenzione

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata (ore) |
| Normediigienepersonale.  Nozionidiprimosoccorsonelleurgenze.  Iprincipalicasidiinfortunioed iltrattamentonell’urgenza. | Primo periodo  Secondo periodo |

U.D.A.2: Sport di squadra e individuali

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata (ore) |
| Approfondimentotecnico-tatticodi:  Pallavolo(palleggio,bagher,servizio,attacco)  Pallamano(palleggio,passaggio,tiro,parata)  Pallacanestro(palleggio,passaggio,tiro,difesa)  Calcioa5(passaggio,tiro,colpoditesta,ricezione)  Approfondimentotecnico:  AtleticaLeggera(specialitàdilanciesalti)  Trekking–Walking–  Attivitàinambientenaturalealla scopertadelterritorio e dellesuepeculiarità.  Tennistavolo(dritto,rovescio,servizio) | Primo periodo  Secondo periodo |

OBIETTIVIMINIMIDIDIPARTIMENTO

|  |
| --- |
| Perobiettiviminimisiintendonoquellecompetenzeeconoscenzechedevepossederel’alunnoperproseguirenelcorsodi studi:  - Partecipareattivamenteallelezioni;  - Dimostrareimpegnoedinteressealleattivitàproposte;  - Eseguireinmodobasilarelegestualitàmotorieetecnicheproposte;  - Conoscereinmodosommarioicontenutidellelezioniteorichesvolte |

METODOLOGIEEMODALITÀDILAVORO

|  |
| --- |
| Lezionifrontali.Lezionipartecipate.Lezioniconl’ausiliodiaudiovisivi.  Lezioniconespertiesterni.  Problemsolving.Metodoanalitico.Metodoglobale. |

MATERIALIDIDATTICI

|  |
| --- |
| Impiantisportivi: palestra, campodiatletica, spaziall’aperto.  Attrezzature: tutteleattrezzaturepresentineisuddettispazi.  Libroditesto, fotocopie, audiovisivi. |

TIPOLOGIAENUMERODELLEPROVEDIVERIFICA

|  |
| --- |
| Testmotori,provemisurateocronometrate,osservazionesistematica,scouting,proveorali,provescritte.  Almenoquattroprovepratiche(dueminimoperogniperiodo)edunaprovaoraleperogniperiodo. |

ATTIVITÀDISOSTEGNOEDIRECUPERO

|  |
| --- |
| Initinereutilizzandoprovefacilitate.Perglialunniesoneratidallelezionipraticheilpercorsodidatticosaràincentratosullaconoscenzadegliargomentisvolti converificheoraliescritte. |

GIUDIZIOSOSPESO

|  |
| --- |
| Comegiàenunciatoprecedentemente,questisonoicriteridiammissioneallaclassesuccessiva:  - Partecipareattivamenteallelezioni;  - Dimostrareimpegnoedinteressealleattivitàproposte;  - Eseguireinmodobasilarelegestualitàmotorieetecnicheproposte;  - Conoscereinmodosommarioicontenutidellelezioniteorichesvolte.  Nelcasoincuinonvenganoraggiunti,l’alunnoavràlasospensionedelgiudizio.  Ilrecuperoverràvalutatoconprovaoralesulprogrammasvoltodurantegliesamidiverificadel  Giudiziosospeso(agosto/settembre). |