

PREMESSA

Il lavoro che segue rappresenta la programmazione per competenze da sviluppare, tenendo conto delle conoscenze (sapere) e delle abilità (saper fare) nonché dei contenuti disciplinari. Il docente, nel pieno rispetto della libertà di insegnamento e nell'attenta consapevolezza delle esigenze e dei bisogni culturali e formativi delle classi, saprà realizzare ciò in modo condiviso e unitario. Pertanto la seguente programmazione costituisce il riferimento al fine di costruire una definizione dei saperi, delle competenze e delle abilità certificabili al momento del superamento del primo biennio;

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA ATTIVA

Le competenze chiave di Cittadinanza da acquisire al termine del primo biennio sono trasversali ai vari assi culturali e quelle individuate vengono di seguito riportate.

Imparare a imparare

Acquisire il proprio metodo di lavoro e di studio Individuale, scegliere ed utilizzare varie fonti e varie modalità di informazioni e di formazione (formale, non formale e informale) in funzione dei tempi disponibili e delle proprie strategie.

Progettare

Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro. Utilizzare le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi, realistici e prioritari e le relative priorità.

Valutare varie possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti

Comunicare

Comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico e motorio) e di diversa complessità.

Rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, cc.

Utilizzare linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico e corporeo) e diverse conoscenze disciplinari mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali)

Collaborare e partecipare

Interagire in gruppo

Comprendere ed accogliere i diversi punti di vista

Valorizzare le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità

Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri

Agire in modo autonomo e consapevole

Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale

Far valere nella vita sociale i propri diritti e bisogni

Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni

Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità

Risolvere problemi

Affrontare situazioni problematiche

Costruire e verificare ipotesi

Individuare fonti e risorse adeguate

Raccogliere e valutare i dati

Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema

Individuare collegamenti e relazioni

Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo

Rappresentarli con argomentazioni coerenti

Acquisire e interpretare l'informazione

Acquisire l'informazione ricevuta nei diversi ambiti e attraverso diversi strumenti comunicativi

Interpretarla criticamente valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.

Nel processo di acquisizione delle competenze chiave di Cittadinanza, **le Scienze motorie** contribuiranno come indicato di seguito:

Per il raggiungimento di tali obiettivi trasversali specificatamente alle scienze motorie si intende mirare ai seguenti obiettivi specifici:

1. L'acquisizione del valore della corporeità attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile.
2. Il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate al proprio benessere e di valutarne i risultati e di individuarne i mezzi pluridisciplinari
3. Il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari
4. L'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisce l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute)
5. L'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Lo studente dovrà iniziare ad apprendere il linguaggio tecnico disciplinare, conoscere il proprio corpo e in generale la funzionalità degli apparati, ampliare le proprie capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori più complessi, rispetto al proprio livello di partenza, utili ad affrontare diverse attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

METODOLOGIA

il riscaldamento espresso in forma variata: camminare, correre, saltellare per temi stabiliti, esercizi di resistenza, forza e velocità
esercizi a corpo libero
esercizi con piccoli attrezzi,
esercizi individuali, coppia o in gruppo,
esercizi con la musica,
percorsi e circuiti di velocità e abilità
esercizi di pre-acrobatica: rotolamenti, salti, capovolta avanti-indietro, verticale

Lo sport, le regole e il fair play

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di un problema; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

METODOLOGIA

partite tra componenti la stessa classe o classi diverse

conoscenza e applicazione delle regole dei vari giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio 5, tennistavolo, tennis;
organizzazione e partecipazione a mini tornei
arbitraggio e compilazione referti delle partite / competizioni

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; 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.

METODOLOGIA

Partecipazione a conferenze proposte da enti esterni alla scuola: medici sportivi, nutrizionisti, primo soccorso
visione e dibattito di film e documentari a carattere generale, sportivo, sociale

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

METODOLOGIA

arrampicata sportiva: elementi di tecniche di progressione orizzontale e verticale, nodi di sicurezza, assicurazione del secondo di cordata;
trekking di breve e media durata, in percorsi facili;

FINALITÀ

L'insegnamento delle scienze motorie nella scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado. Esso concorre alla formazione degli studenti, in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

Il piano di lavoro per le classi del biennio, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

MODULO 1

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Conoscenze:

Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo
Conoscenza degli equilibri posturali
Cenni sull'apparato locomotore
Traumatologia: lesioni a carico delle ossa e dei muscoli
Paramorfismi e dismorfismi nella preadolescenza
Attività a carico naturale
Attività di opposizione e resistenza
Attività di resistenza per il controllo segmentario

Competenze

Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo

Abilità

Padronanza degli schemi motori di base
Sviluppo delle qualità motorie

MODULO 2

Lo sport, le regole e il fair play

Conoscenze

Conoscenza delle attività sportive individuali e di squadra: Ginnastica- Tennistavolo – Tennis: Pallacanestro- Pallavolo- Calcio- Calcetto

Conoscenza delle principali regole degli sport praticati

Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati

Competenze

Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali

Abilità

Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport

Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune

Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play

I docenti adatteranno le regole alle esigenze, agli spazi, ed ai tempi di cui si dispone secondo la sede

MODULO 3

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze

Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti.

Il doping e i suoi effetti a medio-lungo termine

Competenze

Saper seguire una sana e corretta alimentazione saper essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni

Confronto agonistico con etica corretta

Spirito di collaborazione, rispetto degli altri fair play

Abilità

Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria

Giochi, partite, tornei interni

Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport praticati

METODOLOGIA E DIDATTICA

Si cercherà di presentare gli argomenti facilitando la comprensione orale con dimostrazioni e guidando i tentativi e le correzioni con incoraggiamenti.

Ogni attività sarà dosata nel tempo e nell'intensità in maniera idonea e alternandola al gioco finalizzato.

Si cercherà di coinvolgere e stimolare tutti gli allievi alla pratica sportiva, organizzando partite e tornei interni (anche al gruppo-classe) affidando a loro (es. esonerati dalla attività pratica) o con problemi occasionali, compiti di giuria, organizzazione o arbitraggio.

Quando possibile si organizzeranno uscite didattiche.

Proposta di valutazione

le verifiche saranno costanti e continue

Si effettueranno sia prove pratiche individuali, che di gruppo

Si evidenzieranno i progressi fatti e i risultati raggiunti

Lo studente verrà informato costantemente dei risultati raggiunti, tenendo conto di:

CAPACITA' RELAZIONALI

Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi offrendo il proprio apporto alla lezione

Interesse ed impegno

Capacità di mostrare atteggiamenti di disponibilità all'inserimento dei meno abili

Motivazione

Continuità

Esecuzione accurata e puntuale dei compiti assegnati

Capacità di proporre il proprio punto di vista

Capacità di proporsi e portare a termine incarichi

Partecipazione attiva alla lezione

Disponibilità ad organizzare le attività

RISPETTO DELLE REGOLE

Autonomia, Autocontrollo Responsabilità nei trasferimenti (classe, spogliatoi, palestre) e nel portare il materiale (tuta e scarpe)

Rispetto delle regole

Rispetto del fair play

Frequenza e partecipazione attiva (assenze, giustificazioni ritardi)

MIGLIORAMENTI PSICOMOTORI

Rispetto ai livelli di partenza ed al lavoro impiegato

Conoscenza dei limiti e potenzialità del proprio organismo

Conoscenze e competenze pregresse

Prerequisiti

CAPACITA' ED ABILITA' MOTORIE

Valutazione prodotta dalla media di risultati dei test pratici di verifica

Valutazione di gruppo prodotta dai tornei di squadra o gare individuali

Valutazione della logica di gioco nei giochi di squadra

Test scritti di varie tipologie

CONOSCENZA TEORICA

Conoscenza teorica delle attività pratiche

Spunti di riflessione

Assunzione di ruoli

Obiettivi e Contenuti Minimi disciplinari

A. Potenziamento delle capacità condizionali

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. Sviluppo delle capacità coordinative

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. Conoscenza e pratica delle attività sportive

Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D. Espressività corporea

Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione coreografica.

Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.

E. Benessere e sicurezza: educazione alla salute

Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.