

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE BIENNIO

FINALITA'

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 una fase caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità 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 delicata epoca puberale.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie espressive.
- 2) Lo sport, le regole e il fair play.
- 3) Salute, sicurezza, benessere e prevenzione
- 4) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

CONOSCENZE

- 1) Conoscenza della terminologia specifica della disciplina
- 2) Conoscenza e nomenclatura corretta delle varie parti del corpo, delle posizioni e degli atteggiamenti del corpo, degli attrezzi e degli spazi utilizzati durante le attività pratiche
- 3) Conoscenza e consapevolezza delle parti del corpo (muscoli, articolazioni, apparati e sistemi) che intervengono durante le diverse richieste motorie
- 4) Conoscenza elementare dei regolamenti di alcune discipline sportive.
- 5) Conoscenza ed applicazione norme igienico-sanitarie ed alimentari indispensabili al benessere individuale
- 6) Conoscenza elementare del primo soccorso, dell'alimentazione correlata allo sport, dei comportamenti adeguati per prevenire infortuni, del fair-play.

Scansione contenuti

PRIMO ANNO:

TEORIA: Nomenclatura specifica; Posture quotidiane; I benefici del movimento; Conoscenze essenziali dell'apparato scheletrico; Teoria relativa alle esercitazioni

pratiche; Introduzione alle capacità condizionali e coordinative; Semplici elementi di prevenzione infortuni

PRATICA: Attività di resistenza; Attività di coordinazione oculo manuale/oculo podalica, con piccoli attrezzi; Attività di potenziamento generale; Sicurezza stradale

SECONDO ANNO:

TEORIA: Conoscenze essenziali dell'apparato cardio-circolatorio, respiratorio; Conoscenze essenziali del sistema muscolare; Capacità condizionali e coordinative; Fondamentali individuali di uno sport; Elementi di educazione alimentare

PRATICA: Attività di resistenza; Affinamento schemi motori di base; Impostazione schemi motori complessi; Attività di miglioramento delle capacità condizionali

COORDINATE METODOLOGICHE

- 1) Lezioni frontali e dialogate pratiche e teoriche
- 2) Didattica integrata
- 3) Attività individuali e/o di gruppo, in presenza o da remoto.
- 4) Strumenti: palestre, attrezzi codificati e non, spazi all'aperto, testi, internet, LIM.
- 5) Eventuali attività sportive particolari con tariffa di accesso agli impianti a carico dell'utenza.

VERIFICHE

Almeno due per ciascun periodo valutativo mediante test pratici, colloqui, test e prove scritte, presentazioni multimediali .

CRITERI DI VALUTAZIONE

L'alunno verrà valutato utilizzando la griglia di valutazione comune

Sarà valutato il grado di conoscenze e l'acquisizione delle competenze richieste tenendo conto anche del livello di partenza dello studente e del miglioramento osservabile nella periodizzazione del lavoro proposto. La valutazione pratica potrà comprendere anche conoscenze e competenze teoriche.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE

VOTO	CONOSCENZE	COMPRESIONE	PRATICA
4	Nessuna o molto lacunose	Limitata	Mancata esecuzione della richiesta motoria.

Commento [u1]: nessuna

5	Frammentarie e lacunose	Difficoltosa ed imprecisa	E' in grado di mettere in atto solo pochi aspetti relativi alla richiesta motoria
6	Essenziali	Solo dei concetti fondamentali	Esecuzione globalmente funzionale alla richiesta motoria
7-8	Buone/ con qualche approfondimento dei contenuti	Per lo più corretta/con qualche apporto personale	E' in grado di compiere la richiesta motoria nella sua globalità con una certa padronanza del gesto
9-10	Completa / approfondita	Personale/rielaborata	Esegue quanto richiesto a livello motorio con precisione, interpreta e rielabora il gesto in modo personale ed efficace .

COMPETENZA 1: Padronanza e conoscenza del movimento e della corporeità.

Livello A	Livello B	Livello C	Livello D
Lo studente conosce e sa utilizzare una significativa varietà di gesti ,movimenti e abilità in contesti complessi.	Lo studente conosce e sa utilizzare una discreta varietà di gesti, movimenti e abilità nei diversi contesti.	Lo studente conosce e sa utilizzare una sufficiente varietà di gesti, movimenti e abilità in contesti semplici.	Lo studente conosce e usa utilizzare una limitata varietà di gesti, movimenti e abilità in contesti semplici .

COMPETENZA 2: Conoscenza e promozione di stili di vita per il conseguimento del benessere attraverso la pratica sportiva e per il mantenimento della salute.

Livello A	Livello B	Livello C	Livello D
Lo studente adotta autonomamente e comprende in modo ampio il concetto di benessere psicofisico e adotta corretti stili di vita e comportamenti attivi rispetto ad alimentazione, igiene, attività fisica, che durano nel tempo	Lo studente assume ed è consapevole di corretti stili di vita, funzionali al miglior stato di benessere in situazioni predefinite o programmate.	Lo studente conosce e mette in atto comportamenti e stili di vita, funzionali al miglioramento dello stato di benessere, limitatamente alle indicazioni ricevute rispetto al contesto	Su sollecitazione, lo studente adegua comportamenti e stili di vita alle richieste.

COMPETENZA 3: Conoscenza e pratica delle diverse discipline sportive, delle tecniche e delle strategie tattiche, delle regole e dei valori sportivi .

Livello A	Livello B	Livello C	Livello D
Lo studente conosce ed utilizza il gesto tecnico con precisione.	Lo studente conosce e utilizza i gesti tecnici correttamente.	Lo studente conosce ed utilizza globalmente i gesti e le regole principali di un'attività specifica .	Lo studente conosce ed applica le risposte adeguate al contesto, ma non sempre interagisce col gruppo in modo funzionale
Conosce e rispetta le regole ed affronta le attività in modo collaborativo e trainante valorizzando le capacità proprie e dei compagni	Conosce e rispetta le regole e collabora con i compagni per il raggiungimento degli obiettivi previsti.		