

PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO DI Scienze Motorie e sportive	Materia
	Scienze motorie e sportive

COORDINATORE	Prof. Salvatore Caria
--------------	-----------------------

1) COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

Imparare ad imparare

- a) Organizzare la propria attività fisica al di fuori dell'ambito scolastico
- b) Individuare, scegliere ed utilizzare le informazioni, per il mantenimento della salute psicofisica

Progettare

- a) Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità motorie.
- b) Utilizzare le conoscenze teoriche e pratiche apprese per stabilire obiettivi significativi in materia di salute dinamica

Comunicare

- a) Comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico, corporeo)
- b) Utilizzare linguaggi diversi (verbale, non verbale, scientifico, simbolico)

Collaborare e partecipare

- a) Interagire in un gruppo e in una squadra
- b) Comprendere i diversi punti di vista e le diverse strategie
- c) Valorizzare le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità
- d) Contribuire all'apprendimento comune e al raggiungimento degli obiettivi condivisi, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri e nel rispetto degli avversari.

Agire in modo autonomo e consapevole

- a) Sapersi inserire in modo attivo e consapevole in un gruppo/squadra e nella vita sociale
- b) Far valere all'interno del gruppo/squadra e nella vita sociale i propri diritti e bisogni
- c) Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni
- d) Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità

Risolvere problemi

- a) Affrontare situazioni motorie complesse, individuali e di squadra
- b) Raccogliere e valutare i dati per migliorare le prestazioni individuali e di squadra
- c) Proporre soluzioni utilizzando le conoscenze acquisite e le capacità motorie maturate

Individuare collegamenti e relazioni

- a) Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo
- b) Riconoscere la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti anche all'interno di un'attività motoria individuale e di squadra
- c) Rappresentarli con metodologie adeguate e utilizzabili

Acquisire e interpretare l'informazione

- a) Acquisire l'informazione ricevuta dai diversi canali informativi (esterocettori, propriocettori, descrizioni fatte da altri, foto e filmati)
- b) Interpretarla criticamente valutandone l'utilità in funzione miglioramento personale e del gruppo/squadra

2) RISULTATI DI APPRENDIMENTO COMUNI A TUTTI I PERCORSI DI STUDIO

A conclusione dei percorsi didattici gli studenti dovranno:

1. Area metodologica

- Aver acquisito un metodo di studio autonomo e flessibile, che consenta di condurre ricerche e approfondimenti personali e di continuare in modo efficace i successivi studi superiori, naturale prosecuzione dei percorsi liceali, e di potersi aggiornare lungo l'intero arco della propria vita.
- Essere consapevoli della diversità dei metodi utilizzati dai vari ambiti disciplinari ed essere in grado valutare i criteri di affidabilità dei risultati in essi raggiunti.
- Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline.

2. Area logico-argomentativa

- Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui.
- Acquisire l'abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni.
- Essere in grado di leggere e interpretare criticamente i contenuti delle diverse forme di comunicazione.

3) OBIETTIVI COGNITIVO – FORMATIVI**

*Gli obiettivi sono declinati per singola annualità prima e seconda, riferiti all'asse culturale di riferimento (dei linguaggi, matematico, scientifico–tecnologico, storico–sociale) e articolati in Competenze, Abilità/Capacità, Conoscenze**, come previsto dalla normativa sul nuovo obbligo di istruzione (L. 296/2007) e richiesto dalla certificazione delle competenze di base. I singoli moduli/unità di apprendimento sono allegati alla presente programmazione.*

4) OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Il Dipartimento stabilisce i seguenti obiettivi obbligatori in termini di conoscenze, abilità e competenze per le classi TERZE, QUARTE e QUINTE.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO CLASSE TERZA E QUARTA MATERIA: Scienze motorie e sportive

	Competenze	Abilità/Capacità
CLASSE TERZA E QUARTA	<ul style="list-style-type: none">- conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria riconoscendone limiti e potenzialità- rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti	<ul style="list-style-type: none">- elaborare risposte adeguate in situazioni complesse- organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi ed elaborare i risultati- cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie
	<ul style="list-style-type: none">- rispondere in modo adeguato alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia della propria azione motoria	<ul style="list-style-type: none">- cogliere gli elementi che rendono efficace una risposta motoria- gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio (riscaldamento) in funzione dell'attività che verrà svolta- trasferire tecniche di allenamento adattandole alle esigenze
	<ul style="list-style-type: none">- utilizzare strategie di gioco adeguate e dare il proprio contributo nelle attività di gruppo/squadra	<ul style="list-style-type: none">- trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole delle diverse attività sportive e di gioco, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone- cooperare in gruppo/squadra utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali
	<ul style="list-style-type: none">- conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso ed i principi per un corretto stile di vita.- assumere comportamenti corretti in ambiente naturale	<ul style="list-style-type: none">- mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti e ad un corretto stile di vita

Conoscenze irrinunciabili

- a) Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale dell'apparato muscolare e scheletrico
- b) Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale degli apparati cardio-vascolare, respiratorio, endocrino
- c) Conoscere gli elementi principali della scienza dell'alimentazione
- d) Conoscere tecniche di avviamento motorio e di miglioramento delle capacità condizionali
- e) Conoscere tecniche, regolamenti, sviluppi storici di alcuni sport individuali e di squadra
- f) Conoscere le tecniche di prevenzione e di primo soccorso
- g) Conoscere gli elementi base di educazione e prevenzione della salute

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO CLASSE QUINTA MATERIA: Scienze motorie e sportive

	Competenze	Abilità/Capacità
CLASSE QUINTA	<ul style="list-style-type: none">- riconoscere limiti, potenzialità e possibili evoluzioni del proprio vissuto scolastico- rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti	<ul style="list-style-type: none">- elaborare risposte adeguate in situazioni complesse e/o non conosciute- organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi e elaborare i risultati- riconoscere e cogliere relazioni con il mondo sportivo contemporaneo
	<ul style="list-style-type: none">- riconoscere gli elementi fisiologici, psicologici e motori comuni alle diverse discipline sportive.	<ul style="list-style-type: none">- cogliere gli elementi che rendono efficace una risposta motoria- gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio (riscaldamento) in funzione dell'attività che verrà svolta- trasferire tecniche di allenamento adattandole alle esigenze
	<ul style="list-style-type: none">- utilizzare strategie di gioco adeguate e dare il proprio contributo nelle attività di gruppo/squadra	<ul style="list-style-type: none">- trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole delle diverse attività sportive e di gioco, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone- cooperare in gruppo/squadra utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali
	<ul style="list-style-type: none">- conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso ed i principi per un corretto stile di vita.- assumere comportamenti corretti in ambiente naturale	<ul style="list-style-type: none">- mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti e ad un corretto stile di vita

Conoscenze irrinunciabili

- a) Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale dell'apparato muscolare e scheletrico
- b) Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale degli apparati/sistemi cardio-vascolare, respiratorio, endocrino, nervoso.
- c) Conoscere gli elementi principali della scienza dell'alimentazione applicata alle attività motorie.
- d) Conoscere tecniche di avviamento motorio e di miglioramento delle capacità condizionali.
- e) Conoscere tecniche, regolamenti, sviluppi storici di alcuni sport individuali e di squadra.
- f) Conoscere le tecniche di prevenzione e di primo soccorso

5) CONTENUTI DISCIPLINARI

Il Dipartimento, sulla base delle Indicazioni nazionali, stabilisce i seguenti argomenti da sviluppare/trattare.

CLASSE TERZA	
TEORIA	PRATICA
<ul style="list-style-type: none">- ripasso app. muscolare, scheletrico,- struttura del muscolo,- modalità di contrazione- regolamento sportivo- modalità di ripristino ATP- apparato respiratorio	<ul style="list-style-type: none">- progressione corpo libero- attività pre-sportive e giochi squadra- esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione- sport di squadra: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica- attività di gioco e esercitazioni in ambiente naturale.- esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione.

CLASSE QUARTA	
TEORIA	PRATICA
<ul style="list-style-type: none">- ripasso argomenti classi precedenti- apparato cardio – vascolare- elementi di alimentazione- il linguaggio corporeo- teoria dell'allenamento- regolamento sportivo	<ul style="list-style-type: none">- progressione piccolo attrezzo autoprodotta- attività pre sportive e giochi di squadra- esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione- sport di squadra: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica- attività di gioco e esercitazioni in ambiente naturale.- esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione.

CLASSE QUINTA	
TEORIA	PRATICA
<ul style="list-style-type: none">- ripasso argomenti classi precedenti- sistema nervoso- elementi di alimentazione dello sportivo- regolamento sportivo- il doping- effetti dell'alcool e delle droghe sui diversi sistemi e apparati	<ul style="list-style-type: none">- potenziamento fisiologico delle qualità motorie e delle capacità condizionali- progressione piccolo e grande attrezzo- esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione- sport di squadra: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica- esercizi a corpo libero e con attrezzi con particolare attenzione ad un'esecuzione fisiologicamente corretta.

6) TIPOLOGIA DI VERIFICHE

TIPOLOGIA			
	Relazione		Interrogazione
	Test a risposta aperta		Risoluzione di problemi
	Test semi-strutturato		Creazione percorsi motori
	Test strutturato		
	Test motori		
	Prova pratica - grafico		

7) CRITERI DI VALUTAZIONE

Per la valutazione saranno adottati i criteri stabiliti dal POF d'Istituto. La valutazione terrà conto di:

	Livello individuale di acquisizione di conoscenze		Impegno
	Livello individuale di acquisizione di abilità e competenze		Partecipazione
	Progressi compiuti rispetto al livello di partenza		Frequenza
	Interesse		Comportamento

Sassari 07/09/2021

Il dipartimento di
Scienze Motorie e Sportive