

Programmazione dipartimentale di scienze motorie e sportive a.s. 2024-2025

Parte a

Liceo Scientifico ordinario, indirizzo scienze applicate e liceo linguistico

Istituto Tecnico Economico Statale

Indirizzi: amministrazione finanza e marketing, sistemi informativi aziendali, turistico, relazioni internazionali per il marketing

Istituto Tecnico Economico Statale

Sistemi informativi aziendali con potenziamento sportivo

Parte b

Liceo Scientifico indirizzo sportivo

Parte a

- a. Definizione di conoscenze, abilità e competenze
- b. Metodologie didattiche e strumenti
- c. Criteri di verifica e valutazione, numero minimo di verifiche, definizione e programmazione di prove di verifica per classi parallele, definizione degli obiettivi minimi
- d. Educazione Civica
- e. PCTO

a. CONOSCENZE, ABILITA', COMPETENZE SUDDIVISE PER PERIODI

L'insegnamento di scienze motorie e sportive comune a tutti gli indirizzi del Liceo e dell'istituto tecnico presenti nel nostro istituto fa riferimento a quanto previsto dall'art. 64, comma 4, del Regolamento recante revisione dell'assetto ordinamentale, organizzativo e didattico dei licei e a quanto previsto dall'articolo 2, comma 2, del Regolamento per il riordino degli Istituti tecnici (D.P.R N 88 del 3 marzo 2010): "l'insegnamento di scienze motorie e sportive impartito secondo le indicazioni nazionali relative al medesimo insegnamento dei percorsi liceali" (D.P.R. N 89 del 15 marzo 2010). Tale insegnamento costituisce un ambito essenziale per favorire negli studenti il perseguimento di un **equilibrato sviluppo e un consapevole benessere psicofisico**.

La disciplina concorre a far conseguire allo studente, al termine del percorso quinquennale, risultati di apprendimento che lo mettono in condizione di **avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica del movimento "per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace"**. Si tratta di una prospettiva finalizzata a valorizzare la **funzione educativa** e non meramente addestrativa delle scienze motorie e sportive, considerando che alla fine del percorso di studi molti alunni non proseguiranno gli studi in ambiente universitario, ma si inseriranno nel mondo del lavoro.

Al termine del percorso lo studente ha acquisito:

- la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;
- l consolidamento dei valori sociali dello sport
- una buona preparazione motoria

- un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- coglie le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Nel primo biennio il percorso didattico, in coerenza con le valenze educative di seguito riportate è finalizzato a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma soprattutto a valorizzare le potenzialità di ogni studente in base alla propria morfologia.

Al termine del biennio l'alunno avrà raggiunto competenze collegate **alla pratica motoria e sportiva** come ad esempio quelli relativi all'**esecuzione di corrette azioni motorie**, all'**uso di test motori appropriati** o ai **principi di valutazione dell'efficienza fisica**, ma anche quelle relative alla **consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità** in collegamento con gli **altri linguaggi**. Inoltre in questo insegnamento assume speciale rilevanza la **dimensione delle competenze sociali o trasversali**, in particolare quelle collegabili alla convivenza civile, al raggiungimento di un benessere psico-fisico e di un corretto stile di vita.

La pratica dell'attività sportiva costituisce uno strumento per scoprire e **valorizzare le attitudini personali** e come sviluppo di un **atteggiamento positivo nei confronti dello sport**, oltre a consolidare i **valori sociali e culturali dello sport** stesso.

Per quanto riguarda l'educazione alla **cittadinanza attiva**, si possono prevedere fin nel primo biennio le seguenti competenze:

- utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile
- partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche con compiti di arbitraggio e di giuria
- riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute
- riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo

Nella seguente tabella sono riassunte gli ambiti di competenza declinati in conoscenze e abilità perseguibili al **termine del primo biennio**, i numeri **1 e 2** si riferiscono a **primo e secondo anno**.

PRIMO BIENNIO

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere posizioni, movimenti fondamentali e parti del corpo (1) - conoscere le posture corrette (paramorfismi e dismorfismi (1) - conoscere le principali strutture anatomiche e fisiologiche del corpo: l'apparato scheletrico e articolare (1); il sistema 	<ul style="list-style-type: none"> - assumere posture corrette - sviluppare capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) 	<p>padroneggia le proprie corporeità e potenzialità in termini di limiti e sforzo necessari per migliorarsi</p>

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>muscolare (2), la mobilità articolare (1), la forza (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - conoscere semplici esercizi di allungamento dei muscoli principali (1-2) - conoscere i tipi di contrazione muscolare (2) 		
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere la tecnica delle attività motorie affrontate anche attraverso video, libro di testo e materiale fornito dal docente 	<ul style="list-style-type: none"> - controllare gli schemi motori - sviluppare le capacità coordinative - percepire la coordinazione del proprio corpo nello spazio 	<p>elabora risposte motorie efficaci risolvendo problemi e applicando tecnica e tattica</p>
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere la terminologia e i fondamentali degli sport proposti 	<ul style="list-style-type: none"> - praticare in modo essenziale alcuni sport di squadra e individuali applicando le regole specifiche - saper lavorare in gruppo 	<p>pratica il gioco e le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale</p>
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere la terminologia e la gestualità anche in funzione dei gesti arbitrali 	<ul style="list-style-type: none"> - utilizzare verbale e non verbale con coerenza 	<p>Conosce il linguaggio arbitrale</p>
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere le regole di sicurezza della palestra e dell'attività motoria - conoscere i principi alimentari dell'attività sportiva (2) 	<ul style="list-style-type: none"> - assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli ambienti della scuola - applicare le norme fondamentali di igiene e prevenzione 	<p>Adotta comportamenti attivi e in sicurezza prevenendo comuni infortuni e promuovendo l'igiene e salute della persona</p>
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere norme e tecnica delle attività motorie in ambiente naturale (in particolare trekking e NW) 	<ul style="list-style-type: none"> - praticare attività motoria in ambiente naturale utilizzando rispettando regole, attrezzature e abbigliamento 	<p>Si relaziona con l'ambiente naturale e tecnologico</p>

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

Il Regolamento per il riordino degli Istituti tecnici emanato con D.P.R N 88 del 3 marzo 2010 specifica all'art. 2, comma 2, che "l'insegnamento di Scienze Motorie e Sportive è impartito secondo le Indicazioni nazionali dei percorsi liceali" (D.P.R. N 89 del 3 marzo 2010). In coerenza con la Risoluzione del Parlamento europeo del 13 novembre 2007 sul ruolo dello sport nell'educazione, il profilo culturale, educativo e professionale dello studente contiene, tra i risultati di apprendimento comuni a tutti i percorsi il **"riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo"**.

Tali risultati di apprendimento richiamano non solo aspetti legati alla **motricità**, ma anche la dimensione **culturale, scientifica e psicologica**, spaziando tra contenuti umanistici, scientifici e tecnici. La disciplina scienze motorie e sportive, pertanto, soprattutto nel secondo biennio e nel quinto anno, si prefigge di essere ponte **tra l'area di istruzione generale e l'area di indirizzo**. Nel secondo biennio e nell'anno finale l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni deve proseguire in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo. L'accresciuto livello di prestazione permette un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.

Nel quinto anno la disciplina favorisce l'orientamento dello studente mettendolo nella posizione di adottare comportamenti responsabili e di fair play in situazioni di studio, di vita e di lavoro, l'allievo/a sarà inoltre in grado di cogliere l'importanza del linguaggio del corpo per i colloqui di lavoro e la comunicazione professionale. In particolare, saranno progettati percorsi per potenziare sia gli aspetti culturali, comunicativi e relazionali, sia quelli più strettamente correlati alla pratica sportiva ed al benessere in una reciproca interazione.

Nella seguente tabella sono riassunti gli ambiti di competenza declinati in conoscenze e abilità perseguibili al termine del secondo biennio e quinto anno, i numeri 3, 4 e 5 si riferiscono agli anni di studio.

SECONDO BIENNIO

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
- conoscere le principali strutture anatomiche e funzioni fisiologiche del corpo: apparati cardiocircolatorio e respiratorio (3), sistema nervoso (4); i meccanismi energetici (3), la resistenza (3), la coordinazione (4)	- approfondire le capacità motorie - rilevare la prestazione e la confronta con tabelle di riferimento - modulare intensità e difficoltà dell'attività in base alle proprie capacità	percepisce sé nello spazio grazie al completamento delle capacità motorie e all'autovalutazione

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
- conoscere la tecnica delle attività motorie proposte	- approfondire le capacità coordinative per rispondere in maniera economica ed efficace - modulare la capacità di orientamento spazio-temporale	produce ed è in grado di progettare risposte motorie efficaci ed economiche anche in contesti impegnativi
- conoscere in maniera approfondita terminologia, regolamento, tecnica e tattica degli sport di squadra e individuali proposti	- distinguere fondamentali tecnici, tattici e strategie di gioco - ricoprire ruoli diversi a seconda del tipo di attività e del contesto	pratica sport approfondendo tecnica e tattica
- conoscere tecniche di espressione corporea - conoscere tecniche di rilassamento	- controllare il corpo nello spazio regolando tensione e rilassamento - realizzare semplici progressioni o coreografie a piccoli gruppi	Rielabora in maniera creativa il linguaggio espressivo
- conoscere etimologia e sviluppo di sport e fair play (3) - conoscere il doping (4)	- assumere comportamenti responsabili in ottica di sicurezza, igiene, prevenzione	Assume in maniera consapevole uno stile di vita attivo in funzione del proprio benessere
- conosce sistemi di rilevazione per i principali parametri fisici dell'attività motoria	- distingue abbigliamento e attrezzature corrette in ambiente naturale - promuove la sicurezza nello sport	Si relaziona con l'ambiente naturale e tecnologico in maniera approfondita

QUINTO ANNO

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
- approfondire le capacità motorie - conoscere test e tecniche di valutazione della performance sportiva	- approfondire ulteriormente le capacità motorie - rilevare e confrontare la prestazione motoria	percepisce sé nello spazio grazie al completamento delle capacità motorie ed in grado di valutare se stesso e gli altri

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
	- adeguare intensità e difficoltà delle proposte motorie	
- approfondire la tecnica delle attività motorie proposte	- affinare le capacità coordinative per rispondere in maniera economica ed efficace - trasferire la capacità di orientamento spazio-temporale	è in grado di ideare e progettare risposte motorie efficaci ed economiche anche in contesti impegnativi
- conoscere in maniera approfondita le attività motorie proposte	- realizzare strategie di gioco concordate a seconda della disciplina e dei ruoli	riconosce tecnica e tattica delle varie attività motorie proposte
- conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso	- padroneggiare comportamenti responsabili in ottica di sicurezza, prevenzione e primo soccorso	Assume in maniera consapevole uno stile di vita attivo in funzione del benessere comune
- conoscere sistemi di rilevazione dell'ambiente proposto in relazione ai parametri fisici	- trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con auto-valutazione ed elaborazione dei risultati testati	Interpreta l'ambiente naturale e tecnologico
- conoscere la storia delle Olimpiadi - conoscere la storia dell'educazione fisica e dello sport	- Interpretare con senso critico i fenomeni di massa del mondo sportivo	Rielabora personalmente i fenomeni connessi al mondo dello sport nel contesto socio-culturale di riferimento
- conoscere i linguaggi arbitrali e i regolamenti - conoscere forme organizzative di tornei e manifestazioni	- svolgere compiti di giuria e arbitraggio - rilevare e interpretare gesti o prestazioni motorie	E' in grado di ideare, progettare e gestire eventi ed attività sportive nel tempo scuola

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE
SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI CON POTENZIAMENTO SPORTIVO

L'articolazione sistemi informativi aziendali a specializzazione sportiva è finalizzata a formare diplomati con competenze specifiche nel campo dell'informatica, della gestione aziendale e delle tecniche delle varie discipline sportive e dell'attività motoria in generale. Questo indirizzo è rivolto a chi abbia una buona predisposizione alle discipline sportive, a chi sia interessato all'informatica e alle sue applicazioni nella gestione aziendale. Il corso SIA sportivo affianca alla formazione tecnico-informatica, un potenziamento sportivo con un approccio multidisciplinare. La programmazione prevede pertanto oltre allo sviluppo delle competenze comuni alle altre classi dell'istituto tecnico, l'approfondimento tecnico-pratico di una o più discipline sportive specifiche per annualità. Inoltre si richiede agli allievi di riconoscere il ruolo multidisciplinare, sociale ed economico dello sport con approfondimenti e partecipazione a conferenze ed attività a scuola e sul territorio. Per quanto riguarda gli obiettivi minimi, la valutazione, la metodologia, il PCTO e le attività di educazione civica si fa riferimento a quanto definito nella programmazione dipartimentale per l'istituto tecnico.

Di seguito si riporta lo schema finora seguito e rivalutato ogni anno in base alle esigenze d'istituto:

- classe I[^] - atletica leggera e orienteering
- classe II[^] - nuoto
- classe III[^] - tennis
- classe IV[^] - nordic walking
- classe V[^] - fitness

PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio il percorso didattico è finalizzato a colmare eventuali lacune nella formazione di base ed a valorizzare le potenzialità di ogni studente in ordine alla integrità del proprio sviluppo. Al termine del biennio l'alunno avrà raggiunto competenze collegate alla pratica motoria e sportiva come ad esempio quelle relative all'esecuzione di corrette azioni motorie, all'uso di test motori appropriati o ai principi di valutazione dell'efficienza fisica, ma anche quelle relative alla consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento con gli altri linguaggi.

Inoltre in questa articolazione assume speciale rilevanza l'approfondimento di alcune discipline sportive, sia per la parte pratica che per quella teorica, che permette di valorizzare le attitudini personali e di consolidare i valori sociali e culturali dello sport stesso. Il corso di studi articolato su 3 ore settimanali di scienze motorie permette un potenziamento delle abilità motorie e un ampliamento delle conoscenze anche teoriche. Le competenze, abilità e conoscenze relative al primo biennio sono riassunte nel seguente schema:

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere posizioni, movimenti fondamentali e parti del corpo (1) - conoscere le principali strutture anatomiche e fisiologiche del corpo: il locomotore (1), l'apparato cardio-circolatorio e respiratorio (2), il sistema nervoso (1-2) 	<ul style="list-style-type: none"> - assumere posture corrette - sviluppare capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) 	padroneggia le proprie corporeità e potenzialità in termini di limiti e sforzo necessario per migliorarsi
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere e riconoscere la tecnica delle attività motorie affrontate anche attraverso video, libro di testo e materiale fornito dal docente approfondimento atletica leggera (1) e nuoto (2) 	<ul style="list-style-type: none"> - controllare gli schemi motori - sviluppare le capacità coordinative - percepire la coordinazione del proprio corpo nello spazio 	elabora risposte motorie efficaci risolvendo problemi e applicando tecnica e tattica
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere la terminologia e i fondamentali degli sport proposti 	<ul style="list-style-type: none"> - praticare in modo essenziale alcuni sport di squadra e individuali applicando le regole specifiche - saper lavorare in gruppo 	pratica il gioco e le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere la terminologia e la gestualità anche in funzione dei gesti arbitrali 	<ul style="list-style-type: none"> - utilizzare verbale e non verbale con coerenza 	Rielabora il linguaggio arbitrale mediante il linguaggio corporeo
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere le regole di sicurezza della palestra e dell'attività motoria - conoscere i principi alimentari dell'attività sportiva (2) - conoscere nozioni di primo soccorso: traumi osteo-articolari (1) e muscolari (2) 	<ul style="list-style-type: none"> - assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli ambienti della scuola - applicare le norme fondamentali di igiene e prevenzione, nonché principi di primo soccorso e corretta alimentazione 	Adotta comportamenti attivi e in sicurezza prevenendo comuni infortuni e promuovendo l'igiene e salute della persona
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere norme e tecnica delle attività motorie in ambiente naturale 	<ul style="list-style-type: none"> - praticare attività motoria in ambiente naturale utilizzando rispettando 	Si relaziona con l'ambiente naturale e tecnologico

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
approfondimento tecnica orienteering (1)	regole, attrezzature e abbigliamento	
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere i principi di etica sportiva e di storia dello sport - conoscere il fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> - rielaborare criticamente i fenomeni legati al mondo sportivo 	<p>Interpreta i fenomeni connessi al mondo dello sport in ottica socio-culturale ed economica (sport contemporaneo e storia dello sport)</p>

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

Nel secondo biennio e nell'anno finale la disciplina prosegue l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie al fine di migliorare il bagaglio motorio e sportivo. L'accresciuto livello di prestazione permette un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo e la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive. In questa specifica articolazione si persegue un ulteriore approfondimento di alcune discipline sportive, sia dal punto di vista tecnico che tattico. Gli alunni affrontano i principi della teoria e metodologia dell'allenamento per il miglioramento della prestazione sportiva e motoria in generale, anche al fine di instaurare le competenze necessarie per corretti stili di vita. Il corso si prefigge anche un approfondimento di alcune tematiche relative all'aspetto sociale dello sport e alle sue interazioni con il mondo economico. Il corso di studi articolato su 3 ore settimanali di scienze motorie permette un potenziamento delle abilità e un ampliamento delle conoscenze anche teoriche. Le competenze, abilità e conoscenze relative al secondo biennio e al quinto anno sono riassunte nel seguente schema:

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere le capacità motorie condizionali (3) e coordinative (3) e i metodi principali per allenarle (4) - conoscere i principi dell'allenamento (4) 	<ul style="list-style-type: none"> - approfondire le capacità motorie per rispondere in maniera economica ed efficace - modulare le capacità in base a intensità e difficoltà dell'attività - interpretare la prestazione in base a test e tabelle di riferimento 	<p>è in grado di percepire i suoi punti di forza e di debolezza grazie al completamento funzionale delle capacità motorie e alla capacità di auto-valutarsi</p>

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere in maniera approfondita terminologia, regolamento, tecnica e tattica degli sport di squadra e individuali proposti - Approfondimento tennis (3) - Approfondimento pesistica (4) 	<ul style="list-style-type: none"> - distinguere fondamentali tecnici, tattici e strategie di gioco - ricoprire ruoli diversi a seconda del tipo di attività e del contesto 	pratica sport approfondendo tecnica e tattica
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere tecniche di espressione corporea - conoscere la ginnastica artistica 	<ul style="list-style-type: none"> - controllare il corpo nello spazio regolando tensione e rilassamento - realizzare semplici progressioni o coreografie a piccoli gruppi 	Rielabora in maniera creativa il linguaggio espressivo
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere i principi di primo soccorso e di igiene in ambito sportivo e lavorativo (3) - conoscere etimologia e sviluppo di sport e fair play (3) - conoscere il doping (4) - conoscere la traumatologia dei vari apparati (4) 	<ul style="list-style-type: none"> - assumere comportamenti responsabili in ottica di sicurezza, igiene, prevenzione e primo soccorso in vari contesti 	Assume in maniera consapevole uno stile di vita attivo in funzione del proprio benessere
<ul style="list-style-type: none"> - conoscere i parametri dell'attività motoria in ambiente naturale 	<ul style="list-style-type: none"> - distingue abbigliamento e attrezzature corrette in ambiente naturale - promuove la sicurezza nello sport 	Si relaziona con l'ambiente naturale e tecnologico in maniera approfondita

QUINTO ANNO

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> - approfondire le capacità motorie (come valutarle e come allenarle) - conoscere l'auto e etero-valutazione 	<ul style="list-style-type: none"> - approfondire ulteriormente le capacità motorie - rilevare e confrontare la prestazione motoria 	percepisce sé nello spazio grazie al completamento delle capacità motorie e all'autovalutazione, è quindi in grado di valutare gli altri

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
	- adeguare intensità e difficoltà delle proposte motorie	
- approfondire la tecnica delle attività motorie proposte - approfondimento fitness	- affinare le capacità coordinative per rispondere in maniera economica ed efficace - trasferire la capacità di orientamento spazio-temporale	è in grado di ideare e progettare risposte motorie efficaci ed economiche anche in contesti impegnativi
- conoscere in maniera approfondita le attività motorie proposte	- realizzare strategie di gioco concordate a seconda della disciplina e dei ruoli	riconosce tecnica e tattica delle varie attività motorie proposte
- conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso	- padroneggiare comportamenti responsabili in ottica di sicurezza, prevenzione e primo soccorso	Assume in maniera consapevole uno stile di vita attivo in funzione del benessere comune
- conoscere sistemi di rilevazione dell'ambiente proposto in relazione ai parametri fisici	- trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con auto-valutazione ed elaborazione dei risultati testati	Interpreta l'ambiente naturale e tecnologico
- conoscere la storia delle Olimpiadi - conoscere la storia dell'educazione fisica e dello sport - cenni di diritto sportivo	- Interpretare con senso critico i fenomeni di massa del mondo sportivo	Rielabora personalmente i fenomeni connessi al mondo dello sport nel contesto socio-culturale di riferimento
- conoscere i linguaggi arbitrali e i regolamenti - conoscere forme organizzative di tornei e manifestazioni	- svolgere compiti di giuria e arbitraggio - rilevare e interpretare gesti o prestazioni motorie	E' in grado di ideare, progettare e gestire eventi ed attività sportive nel tempo scuola

PROGRAMMA IN SINTESI

ANNO	TEORIA	TEORICO-PRATICO	PRATICO
1 [^]	<ul style="list-style-type: none"> - apparato scheletrico e articolazioni - educazione alla legalità e alla convivenza. Regolamento scolastico - le articolazioni e i principali traumi osteo-articolari 	<ul style="list-style-type: none"> - posizioni e movimenti fondamentali - approfondimento basket e pallavolo - stretching e flessibilità 	<ul style="list-style-type: none"> - gioco-sport - sport individuali e di squadra livello base - piccoli e grandi attrezzi se disponibili - orienteering - atletica leggera
2 [^]	<ul style="list-style-type: none"> - il sistema muscolare - la forza e i tipi di contrazione - educazione alla salute e benessere (alimentazione e disturbi alimentari) 	<ul style="list-style-type: none"> - esercitare i principali distretti muscolari - esercitare i tipi di contrazione 	<ul style="list-style-type: none"> - gioco-sport - sport individuali e di squadra livello base - piccoli e grandi attrezzi come quadro svedese e pertica se disponibili - nuoto
3 [^]	<ul style="list-style-type: none"> - circolatorio e respiratorio - le capacità condizionali - il fair-play e l'etica dello sport 	<ul style="list-style-type: none"> - frequenza cardiaca e movimento - valutare le capacità condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> - gioco-sport - sport individuali e di squadra livello avanzato - piccoli e grandi attrezzi come spalliera se disponibili - tennis
4 [^]	<ul style="list-style-type: none"> - sistema nervoso e sensi - le capacità coordinative - il doping 	<ul style="list-style-type: none"> - la deprivazione sensoriale - valutare le capacità coordinative 	<ul style="list-style-type: none"> - gioco-sport - sport individuali e di squadra livello avanzato - corpo libero e ginnastica - piccoli e grandi attrezzi se disponibili - pesistica
5 [^]	<ul style="list-style-type: none"> - approfondimento capacità motorie - storia delle olimpiadi e dell'educazione fisica - primo soccorso - valutazione test standardizzati 	<ul style="list-style-type: none"> - incrementare le capacità condizionali - incrementare le capacità coordinative 	<ul style="list-style-type: none"> - gioco-sport - sport individuali e di squadra livello avanzato - piccoli e grandi attrezzi come le parallele se disponibili - fitness

ANN O	TEORIA	TEORICO-PRATICO	PRATICO
	- volontariato e cittadinanza attiva		

rosso - educazione civica

blu - tecnico sportivo

b) METODOLOGIE DIDATTICHE E STRUMENTI

Per quanto riguarda il metodo di lavoro verrà utilizzato il metodo globale, quello analitico e quello misto a seconda delle esigenze didattiche riscontrate e del ritmo di apprendimento del gruppo-classe.

Saranno svolte lezioni frontali, lavori a piccoli gruppi e/o a coppie, applicando i metodi del problem solving, il metodo induttivo e deduttivo, della scoperta guidata, della libera esplorazione, i metodi collaborativi, l'assegnazione di compiti e ruoli, in particolare per i giochi sportivi.

Si valuteranno i carichi di lavoro molto attentamente, essi saranno gradualmente, progressivi e proporzionati al grado di sviluppo auxologico degli allievi, si terrà inoltre conto delle differenziazioni morfologiche legate al sesso. Saranno privilegiate le dinamiche di gruppo, la relazione di aiuto, di confronto, di competizione, proponendo attività che favoriscano l'autostima, la collaborazione fra pari e con l'insegnante, il senso di appartenenza al gruppo classe, la partecipazione attiva. L'inclusione scolastica sarà favorita con ogni metodo, situazione e mezzo di apprendimento.

TEMPI:

I contenuti disciplinari e i tempi previsti sono definiti in base alle esigenze delle singole classi.

STRUMENTI DI LAVORO:

Per la parte pratica: Esercitazioni in palestra o all'aria aperta, con tutte le attrezzature attualmente a disposizione.

Per la parte teorica: Libro di testo Fiorini, Coretti, Bocchi e Chiesa "Più movimento Slim". Casa Editrice Marietti Scuola.

Appunti dell'insegnante. Ricerche individuali o di gruppo, quotidiani, riviste specializzate o Web.

DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

L'approfondimento teorico degli argomenti trattati nella pratica potrà essere arricchito tramite il Web. L'impiego del supporto informatico potrà integrare sia le spiegazioni fornite

dal docente durante le lezioni sia quelle dedotte dalle esperienze pratiche personali degli studenti.

La didattica digitale integrata si attuerà principalmente mediante le seguenti piattaforme:

- Moodle
- ClasseViva
- GSuite for Education.

c) CRITERI DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE

Sono previste almeno due verifiche sommative nel primo trimestre e tre nel pentamestre. Nelle prove di verifica per la **parte pratica** si utilizzeranno progressioni agli attrezzi, osservazione della tecnica e della tattica di gioco mediante griglie appropriate, rilevazione della prestazione individuale e confronto con standard di riferimento, osservazione sistematica; saranno utilizzate le griglie di valutazione comuni, elaborate durante le riunioni di materia di scienze motorie e sportive e test motori standardizzati.

Nelle prove di verifica per la **parte teorica** si utilizzeranno prove scritte a risposta aperta o multipla, interrogazioni brevi o lunghe, ricerche o approfondimenti individuali, relazioni di progetti e incontri con esperti. Gli alunni che sono esonerati nella pratica dovranno seguire le lezioni con compiti di collaborazione e di arbitraggio, sui quali saranno valutati e svolgeranno verifiche teoriche su ciascun obiettivo pratico svolto dal resto della classe, per cui il numero delle valutazioni sarà uguale per tutti.

La valutazione si basa sulle verifiche pratiche e teoriche effettuate, oltre a interesse, impegno e partecipazione dimostrate. Si terrà inoltre conto del grado di partecipazione alle lezioni pratiche, di eventuali dimenticanze del materiale, dell'impegno dimostrato in tutte le fasi della lezione, dei progressi del ragazzo e del comportamento in tutti gli ambienti della scuola.

Saperi minimi essenziali

Per la **parte pratica** si valuterà la conoscenza della **tecnica di base** e la **capacità di eseguire l'abilità richiesta almeno in forma elementare**, mentre per la **parte teorica** la **conoscenza nelle linee essenziali dei contenuti affrontati**.

Si individuano inoltre i seguenti obiettivi minimi per partecipazione e capacità di collaborazione:

- aiuta e accetta l'aiuto dei compagni
- collabora se stimolato
- conclude la sua parte di lavoro nei tempi prestabiliti
- rispetta le regole

d) EDUCAZIONE CIVICA

Per quanto riguarda l'Educazione Civica (legge 20 Agosto 2019 numero 92) la disciplina seguirà le seguenti attività:

1. classi prime - educazione alla legalità, al rispetto di leggi e regole comuni in tutti gli ambienti di convivenza. Regolamento scolastico relativo all'uso delle palestre e degli spazi esterni e norme di comportamento per un lavoro motorio corretto e in sicurezza;
2. classi seconde - educazione alla salute e al benessere: educazione alimentare;
3. classi terze - educazione alla legalità, al rispetto di leggi e regole comuni in tutti gli ambienti di convivenza: il fair-play e l'etica dello sport;
4. classi quarte - educazione alla salute e al benessere: il doping
5. classi quinte - educazione al volontariato e alla cittadinanza attiva: primo soccorso.

e) PERCORSI PER LE COMPETENZE TRASVERSALI E L'ORIENTAMENTO

I PCTO si configurano come percorsi per il conseguimento di competenze trasversali e per lo sviluppo della capacità di orientarsi nella vita personale e nella realtà sociale.

La disciplina scienze motorie e sportive contribuisce a sviluppare la meta-cognizione, inoltre di sviluppare la competenza di partecipare rispettando le regole a un obiettivo comune. Favorisce inoltre negli alunni la competenza di trasformare le idee in azioni motorie assumendo ruoli diversi a seconda delle proprie attitudini, inoltre promuovere uno stile di vita attivo.

Nell'ambito della progettazione dei PCTO il dipartimento di scienze motorie e sportive individua le seguenti competenze definite in conoscenze e abilità:

- Competenze personali, sociali e di imparare a imparare
 1. riflettere su sé stessi e individuare le proprie attitudini
 2. gestire efficacemente il tempo e le informazioni
 3. destreggiarsi sia in modalità collaborativa che in maniera autonoma
 4. lavorare con gli altri in maniera costruttiva
 5. concentrarsi e riflettere criticamente nel prendere decisioni
- Competenze in materia di cittadinanza
 1. impegnarsi efficacemente con gli altri per un interesse comune
- Competenza imprenditoriale
 1. utilizzare la creatività e l'immaginazione
 2. discriminare pensiero strategico e risoluzione dei problemi
 3. trasformare le idee in azioni
 4. assumere l'iniziativa
 5. utilizzare coraggio e perseveranza nel raggiungimento degli obiettivi
 6. lavorare in gruppo e autonomamente
 7. favorire il proprio benessere fisico ed emotivo
- Competenze in materia di consapevolezza ed espressione culturali
 1. impegnarsi in processi creativi sia individualmente che collettivamente

Ciascun docente nell'esprimere la valutazione relativa ai traguardi formativi raggiunti dagli studenti, tiene conto anche del livello di possesso delle competenze promosse attraverso i PCTO e osservate durante la realizzazione dei percorsi.

Parte b

LICEO SCIENTIFICO AD INDIRIZZO SPORTIVO

- A. Definizione di conoscenze, abilità e competenze
- B. Metodologie didattiche e strumenti
- C. Didattica per competenze: progettazione di Unità Didattiche interdisciplinari da proporre ai consigli di classe o altre attività didattiche per lo sviluppo delle competenze
- D. Criteri di verifica e valutazione, numero minimo di verifiche, definizione e programmazione di prove di verifica per classi parallele, definizione degli obiettivi minimi
- E. Educazione Civica
- F. PCTO

Il liceo ad indirizzo sportivo è istituito con il D.P.R. N°89 del 10 marzo 2010 (art.3, comma 2) e l'organizzazione dei percorsi delle sezioni liceali ad indirizzo sportivo è disciplinato dal D.P.R. N°52 del 5 marzo 2013.

FINALITA' DELLA SEZIONE AD INDIRIZZO SPORTIVO

La sezione ad indirizzo sportivo è volta all'approfondimento delle scienze motorie e sportive e di una o più discipline sportive all'interno di un quadro culturale che favorisce, in particolare, l'acquisizione delle conoscenze e dei metodi propri delle scienze matematiche, fisiche e naturali nonché dell'economia e del diritto. Guida lo studente a sviluppare le conoscenze e le abilità ed a maturare le competenze necessarie per individuare le interazioni fra le diverse forme del sapere, l'attività motoria e sportiva e la cultura propria dello sport, assicurando la padronanza dei linguaggi, delle tecniche e delle metodologie relative.

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà aver acquisito gli strumenti per orientare, in modo autonomo e consapevole, la propria pratica motoria sportiva come stile di vita finalizzato al mantenimento della salute e del benessere psico-fisico e relazionale, conoscere la letteratura scientifica e tecnica delle scienze motorie e delle discipline sportive.

Sarà in grado di suggerire mezzi, tecniche e strumenti idonei a favorire lo sviluppo della pratica ludica motoria e sportiva, anche in gruppi spontanei e coetanei. Avrà acquisito i principi fondamentali di igiene degli sport, della fisiologia dell'esercizio fisico e sportivo, e della prevenzione dei danni derivanti nella pratica agonistica nei diversi ambienti di competizione. Avrà acquisito le norme organizzative e tecniche che regolamentano le principali e diffuse pratiche sportive e delle discipline dello sport dei disabili; avrà acquisito i fondamentali delle teorie dell'allenamento tecnico pratico e di strategia competitiva nei diversi sport praticati nel ciclo scolastico. Avrà acquisito la padronanza motoria e le abilità specifiche delle discipline sportive praticate, e sa mettere in atto le adeguate strategie correttive degli errori di esecuzione. Conoscerà i substrati teorici e metodologici che sottendono alle diverse classificazioni degli sport e ne utilizzerà le ricadute applicative. Sarà in grado di svolgere compiti di giuria, arbitraggio e organizzazione di tornei, gare e competizioni scolastiche, in diversi contesti ambientali

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive e delle Discipline Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive, con l'aggiunta delle Discipline Sportive, si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dell'alunno.

PRIMO BIENNIO DISCIPLINE SPORTIVE

Indicazioni didattiche per le Discipline Sportive:

Nel primo biennio gli studenti integrano le conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano, dei processi mentali e dei meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo.

Acquisiscono gli strumenti di analisi dei fattori della prestazione e dei criteri della misurazione e valutazione sportiva. Affinano le condotte motorie e padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport di base proposti.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

- 1- Fitness e allenamento
- 2- Attività sportive competitive e non
- 3- Sport individuali
- 4- Sport di squadra

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- Saper svolgere azioni efficaci nei diversi contesti sportivi
- Saper svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti
- Saper praticare in modo corretto ed essenziale i principali sport di squadra e sport individuali trattati
- Saper applicare concetti tecnici per muoversi adeguatamente in ambiente naturale

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITÀ	COMPETENZA	CONTENUTI
1. FITNESS E ALLENAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il costo energetico delle attività fisiche e dell'adattamento cardiocircolatorio durante l'esercizio fisico - Sviluppo muscolare, circolo respiratorio e delle abilità motore - Rendimento e prestazione, funzione del metabolismo energetico in relazione all'età e al sesso - Aspetti ambientali - Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza - Metodi e test di misurazione e valutazione - Conoscere le linee generali della metodologia dell'allenamento 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere posture corrette - Sviluppare la qualità del gesto motorio (precisione) - Saper cogliere le sequenze ritmiche delle azioni motorie - Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse - Sviluppare la capacità di autovalutazione e analisi del lavoro svolto - Sviluppare le proprie capacità condizionali - Saper proporre in modo autonomo le attività pertinenti all'allenamento in relazione alle capacità coordinative e condizionali 	<p>Produrre azioni efficaci di fronte ad un ampio spettro di situazioni che lo studente identifica e risolve consapevolmente ed in tempi adeguati, grazie alle conoscenze necessarie che riesce ad indirizzare in modo corretto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La condizione fisica: capacità condizionali e coordinative - Il carico allenante - Principi e tecniche di allenamento a corpo libero - Proporre nei diversi sport le adeguate tecniche di allenamento - Discipline Sportive: Nuoto Atletica leggera Orienteering Ultimate Frisbee
2. ATTIVITA' SPORTIVE COMPETITIVE E NON	<ul style="list-style-type: none"> - Attività di "loisir" e " en plein -air" - Criteri e metodi di classificazione delle attività sportive. - Conoscere le nozioni di base di fisiologia dell'esercizio fisico 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper realizzare risposte motorie efficaci ed ergonomiche - Sviluppare la percezione dell'io e del benessere psicofisico sia in ambiente naturale che non - Sviluppare la capacità di anticipazione motoria - Applicare metodi e tecniche di allenamento - Strutturare in modo autonomo e finalizzato alcune attività 	<p>Destreggiarsi nelle diverse attività motorie e ludico-sportive, trasferendo efficacemente le abilità coordinative acquisite, applicando schemi ed azioni di movimento, per la realizzazione di gesti tecnici efficaci nella</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Orienteering

		<p>specifiche, anche con la guida del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correlare le conoscenze motorie - Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva che vengono proposti dalla società - Decodificare e produrre significativi messaggi corporei non verbali che comunicano emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee 	<p>risoluzione di problemi motori</p>	
3. SPORT INDIVIDUALI	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la teoria e la tecnica degli sport praticati - Strumenti e tecniche di apprendimento motorio - Riconoscere le specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento e tattiche di gara 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Saper realizzare alcuni aspetti non verbali della comunicazione - Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi, di cui si dispone 	<p>Praticare in modo corretto ed essenziale gli sport individuali affrontati nel biennio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Discipline Sportive: Atletica leggera Nuoto Tennis Orienteering
4. SPORT DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la teoria e la tecnica degli sport praticati. - Applicazione nei diversi ruoli - Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. - Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizio, 	<ul style="list-style-type: none"> Applicare le regole specifiche delle singole discipline sportive. - Saper cogliere le indicazioni tecniche e/o tattiche dell'insegnante - Saper applicare tecniche, strategie, regole, adattandole alle proprie capacità 	<p>Praticare in modo corretto ed essenziale gli sport di squadra affrontati nel biennio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Discipline Sportive Ultimate frisbee

	<p>specificità dei programmi di allenamenti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tecniche esecutive e tattiche di gara, arbitraggio e giuria - Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperare in gruppo, utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali - Sviluppare la capacità decisionale ed organizzativa individuale di giuria ed arbitraggio - Gestire tempi, spazi e strumenti di lavoro in modo efficace e rispettoso dell'ambiente - Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva che vengono proposti dalla società - Saper gestire situazioni 	<p>relazionandosi in modo positivo con il gruppo</p>	
--	---	--	--	--

**PRIMO BIENNIO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Indicazioni didattiche per le Scienze Motorie e Sportive:

Nel primo biennio il percorso didattico mira a colmare eventuali lacune nella formazione degli schemi motori di base, cercando di valorizzare al meglio le potenzialità di ciascun studente. Gli allievi consolidano la padronanza del corpo, la percezione e la coordinazione. Imparano ad avere maggior autocontrollo del proprio corpo e conoscenza delle funzioni fisiologiche in relazione al movimento, e a percepire e riconoscere il ritmo delle attività. Inoltre devono saper adattare schemi motori già appresi a situazioni motorie più complesse. È fondamentale che essi si sperimentino con il gioco, lo sport, le regole e abbiano consapevolezza del concetto di fair play. Gli studenti si confrontano sul campo attraverso giochi individuali e di squadra, o svolgendo attività motorie in sicurezza e tutela della salute e del benessere psico-fisico. Acquisiscono i principi

fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale e degli altri. Conoscono i fondamentali principi igienici per favorire il mantenimento della salute.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

- 1- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- 2- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- 3- Lo sport, le regole e il fair play
- 4- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- Saper decodificare e produrre semplici combinazioni di esercizi.
- Saper svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti
- Conoscere e saper praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali
- Saper rispettare le norme di sicurezza e utilizzare in modo appropriato strutture ed attrezzi
- Saper applicare concetti tecnici per muoversi adeguatamente in ambiente naturale
- Saper adottare i principi di un sano e corretto stile di vita
- Conoscere il corpo e la sua funzionalità in riferimento al sistema scheletrico (ossa-muscoli-articolazioni), energetico, cardiocircolatorio, respiratorio, nervoso ed endocrino
- Conoscere il corpo, come si muove e quanto si muove grazie alle capacità coordinative e condizionali e all'utilizzo del sistema percettivo, apprendimento e controllo motorio

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITA'	COMPETENZA	CONTENUTI
1. LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le potenzialità del movimento del corpo , le posture corrette e le funzioni fisiologiche - Riconoscere il ritmo delle azioni - Conoscere la cinesiologia muscolare e i meccanismi energetici - Conoscere il funzionamento del corpo umano: organi e apparati - Conoscere e riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere posture corrette - Sviluppare la qualità del gesto motorio (precisione) - Saper cogliere le sequenze ritmiche delle azioni motorie - Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici - Sviluppare la capacità di autovalutazione e analisi del lavoro svolto - Saper proporre in modo autonomo le attività pertinenti all'allenamento in relazione alle capacità coordinative e condizionali - Sapere come è organizzato il corpo umano - Saper realizzare risposte motorie efficaci ed ergonomiche - Sviluppare la capacità di anticipazione motoria - Ideare e realizzare sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e/o di espressione corporea 	Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche	<ul style="list-style-type: none"> - Attività senso percettive - Controllo dei movimenti - Esercizi di controllo posturale - Le capacità e le abilità motorie coordinative e condizionali - Valutazione delle capacità mediante test standardizzati - Funzionamento degli strumenti di misurazione - Apparato locomotore (sistema scheletrico, articolare, muscolare ed energetico) apparato cardio-circolatorio e linfatico, apparato respiratorio, apparato digerente, ghiandola endocrino ed esocrino - Il sistema nervoso - La percezione di sé - Esprimersi attraverso il movimento - Comunicazione ed espressività corporea

<p>2. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale - Gestire semplici tecnologie digitali e/o informatiche - Conoscere i più elementari strumenti di rilevazione delle prestazioni conseguite 	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppare la percezione dell'io e del benessere psicofisico sia in ambiente naturale che non - Prendere coscienza di attitudini non abituali fra corpo e spazio (coordinazione dinamica generale e specifica) - Correlare le conoscenze motorie - Elaborare semplici prodotti multimediali, anche con tecnologia digitale, riguardante le varie attività 	<p>Assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita nel rispetto dell'ambiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ginnastica posturale - Tecniche di rilassamento - Tecniche di stretching e flessibilità - Elementi di base della ginnastica artistica - Orienteering - Fit-Walking
---	---	--	--	---

<p>3. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la teoria e la tecnica degli sport praticati sia individuali che di squadra - Strumenti e tecniche di apprendimento motorio - Riconoscere le specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento e tattiche di gara - Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport interpretando al meglio la cultura sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Saper realizzare alcuni aspetti non verbali della comunicazione - Applicare le regole specifiche delle singole discipline sportive. - Saper cogliere le indicazioni tecniche e tattiche dell'insegnante - Cooperare in gruppo, utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali - Sviluppare la capacità decisionale ed organizzativa individuale di giuria ed arbitraggio - Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva che vengono proposti dalla società 	<p>Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sport individuali e di squadra: Badminton Basket Pallavolo Pallamano Hockey Baseball Pallatamburello Tennis tavolo Fitness - il valore formativo dello sport; il Fair Play
<p>4. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Conoscere le norme fondamentali di igiene e della prevenzione della salute - Conoscere i principi generali 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Applicare le norme fondamentali di igiene, di prevenzione della salute e della sicurezza - Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno individuale 	<p>Rispettare il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sicurezza e prevenzione degli infortuni in palestra e all'aperto - Sano e corretto stile di vita, principi di alimentazione - La salute dinamica

	dell'alimentazione e l'importanza nell'attività fisica	- Praticare attività motorie o sportive finalizzate al miglioramento dello stato di salute e di benessere - Assumere stili di vita e comportamenti corretti, nella vita quotidiana	ed effetti dannosi dovuti all'abuso di farmaci e/o sostanze dopanti	
--	--	---	---	--

SECONDO BIENNIO DISCIPLINE SPORTIVE

Indicazioni didattiche per le Discipline Sportive:

Nel secondo biennio gli studenti integrano le conoscenze di base acquisite nel primo biennio integrando con conoscenze teoriche, tecniche e pratiche molto più approfondite. Essi affrontano le tematiche della programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazioni tecniche e per livelli di rendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione. Acquisiscono gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato. Spaziano dall'arbitraggio al primo soccorso in modo da avere un bagaglio culturale sempre più ampio e su questo costruire delle competenze strutturate e consolidate.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1- attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato
- 2- sport individuali
- 3- sport di squadra
- 4- sport di combattimento

5- avviamento alle professioni sportive

6- sport combinati

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- Individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali;
- Conoscere la teoria e la tecnica di almeno 1 sport individuale e almeno 1 sport di squadra tra quelli affrontati
- Saper individuare aspetti e norme tecniche fondamentali per la prevenzione degli infortuni, dei danni alla pratica in un'ottica di benessere della persona
- Conoscere gli aspetti tecnici e di arbitraggio fondamentali di 1 sport individuale e 1 sport di squadra tra quelli affrontati
- Saper classificare gli sport di combattimento
- Conoscere gli sport per disabili e le finalità dello sport integrato

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITÀ	COMPETENZA	CONTENUTI
1. ATTIVITA' MOTORIA PER DISABILI E SPORT INTEGRATO	- Conoscere i principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata - Le specialità dello sport per disabili - Fini e metodi dello sport integrato	- Elaborare le diverse abilità motorie e sportive in relazione alla disabilità	Rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato	- Basket in carrozzina - Le paralimpiadi e le diverse specialità - Il C.I.P.
2. SPORT INDIVIDUALI	- Conoscere la teoria e la tecnica degli sport praticati - Conoscere la teoria e metodologia dell'allenamento	- Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Saper realizzare semplici programmi di allenamento in relazione alla disciplina	Praticare gli sport individuali nel rispetto del regolamento tecnico	-Principi di teoria e metodologia dell'allenamento delle seguenti Discipline Sportive: Tiro con l'arco

	- Conoscere la terminologia, i gesti arbitrali e i regolamenti delle discipline praticate	- Saper mettere in atto norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica		Pesistica Scherma Fitness Total Body Fit-Walking
3. SPORT DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e approfondire la struttura, la tecnica e la tattica degli sport - Conoscere e approfondire l'aspetto educativo e sociale dello sport - Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione - Conoscere la terminologia, i gesti arbitrali e i regolamenti degli sport più praticati. - Il movimento come espressione dell'interiorità 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo - Rispettare il codice del fair play - Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali - Osservare e interpretare i fenomeni della società di massa legati al mondo sportivo - Comunicare emozioni attraverso il movimento 	<p>Praticare gli sport di squadra nel rispetto del regolamento tecnico e dei compagni, utilizzando le strategie di gioco e dando il proprio contributo personale</p> <p>-Associare un movimento alla musica</p> <p>-Svolgere attività motoria a tempo di musica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Principi di teoria e metodologia dell'allenamento dei seguenti sport di squadra: calcio e basket - Acrobatica - Fair play - Discipline musicali
4. SPORT DI COMBATTIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la classificazione degli sport di combattimento - Conoscere le tecniche principali - Conoscere i principi generali di teoria e metodologia 	- Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati	-Riprodurre le principali tecniche dello sport di combattimento praticato	- Teoria e pratica della Disciplina Sportiva: Scherma Muay thai
5. AVVIAMENTO ALLE PROFESSIONI SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e saper applicare le regole delle discipline sportive -La figura del mental coach 	- Essere in grado di svolgere funzioni di Arbitraggio e giuria negli sport individuali e di squadra	-Arbitrare i tornei di istituto	<ul style="list-style-type: none"> - Corsi di arbitro di calcio - Corso arbitro pallavolo -Corso Mental coach

		<ul style="list-style-type: none"> - Favorire le dinamiche di creazione e mantenimento del gruppo classe, anche lavorando su eventuali criticità esistenti; - Fornire conoscenze e strumenti per la gestione dei conflitti, al fine di rafforzare un'intesa fra le parti (studenti/docenti), necessaria allo svolgimento delle attività scolastiche; - Condividere la necessità di un lavoro su stessi per ridurre l'opposizione evitando di scaricare ad altri la responsabilità delle loro azioni (concetto di Locus Of Control); - Implementare le capacità comunicative degli studenti, offrendo loro strumenti per gestire gli aspetti emotivi delle relazioni in maniera funzionale, ed insegnando loro a far emergere le criticità in maniera costruttiva ed efficace; 	-Attività di team building e team coaching	
6. SPORT COMBINATI	<ul style="list-style-type: none"> - Classificazione, aspetti teorici e pratici. - Principi di teoria e metodologia dell'allenamento - Metodi e Test di Valutazione 	- Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati	Praticare lo sport combinato nel pieno rispetto del regolamento tecnico, gestendo in	-Principi di teoria e metodologia dell'allenamento della disciplina sportiva: Biathlon

			modo consapevole l'attività	
--	--	--	--------------------------------	--

SECONDO BIENNIO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Indicazioni didattiche per le Scienze Motorie e Sportive:

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo. L'accreciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, con la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiscono una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- Saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici;
- Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo;
- Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità.

- Raggiungimento delle capacità di lavorare ed elaborare in maniera autonoma pur nel rispetto delle regole
- Saper comunicare con il proprio corpo
- Saper affrontare situazioni problematiche personali e di gruppo e prendere iniziative e decisioni.
- Sviluppare la capacità di dialogo interdisciplinare
- Sviluppare la capacità di relazione e delle capacità utili a lavorare in gruppo
- Incrementare la capacità di ascolto, la collaborazione e la partecipazione al dialogo educativo
- Conoscere i principi dell'allenamento, la periodizzazione, la biomeccanica dei principali movimenti
- Assumere un sano e corretto stile di vita, conoscere il bilanciamento energetico, la ripartizione di macro e micronutrienti e le malattie metaboliche derivanti da un'alimentazione inadeguata
- La salute dinamica, i rischi della sedentarietà, una sana alimentazione, le dipendenze
- Conoscere e attuare comportamenti di fair play, conoscere le regole dei vari sport affrontati

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITA'	COMPETENZA	CONTENUTI
1. LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere l'utilizzo e la funzione dei vari apparati del corpo - Conoscere gli effetti dell'allungamento muscolare, della mobilità articolare, della tonificazione e del ritmo - Conoscere la cinesiologia muscolare e le catene cinetiche - Conoscere gli effetti e l'utilizzo delle fasi di allenamento - Conoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione corporea: posture, atteggiamenti, 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi - Sviluppare una maggiore qualità del gesto motorio (precisione) - Saper riprodurre e realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport - Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni dinamiche e complesse - Sviluppare la capacità di autovalutazione e analisi del lavoro svolto - Saper proporre in modo autonomo le attività pertinenti all'allenamento 	<p>Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche, controllando i movimenti per risolvere compiti motori complessi, utilizzando anche linguaggi non verbali</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le capacità e le abilità motorie: capacità coordinative generali e speciali, capacità condizionali - Allenamento funzionale - Biomeccanica del movimento -L'allenamento, come migliorare le proprie prestazioni, fasi dell'allenamento -Allenamento a carico naturale o con attrezzi

	<p>mimica, gesti, linguaggio non verbale, prossemica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il movimento come linguaggio sociale 	<p>in relazione alle capacità coordinative e condizionali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muoversi per comunicare - Decodificare e produrre significativi messaggi corporei non verbali che comunicano emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee 		<ul style="list-style-type: none"> - Cinesiologia muscolare, catene cinetiche - Leggere il linguaggio del corpo - La comunicazione verbale e non verbale - Il rilassamento e il sonno - Stretching, flessibilità e allungamento muscolare - Ginnastica posturale e pilates
<p>2. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale - Conoscere gli strumenti multimediali nello sport e nello studio del movimento - Conoscere la tecnologia applicata al fitness 	<ul style="list-style-type: none"> - Sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio naturale - Saper utilizzare strumenti tecnologici nell'attività sportiva (cardiofrequenzimetro) - Saper utilizzare semplici software che permettono di ottimizzare gli allenamenti - Saper eseguire il calcolo del peso ideale, il body mass index, valutazione della massa grassa rilevando dati e utilizzando apposite tabelle di consultazione 	<p>Affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Running - Fitwalking - Fitness - App per il fitness uso del cardiofrequenzimetro - Calcoli e formule per valutare lo stato fisico della persona

<p>3. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la tecnica degli sport individuali e di squadra, dei fondamentali individuali e delle principali tattiche - Conoscere i regolamenti degli sport proposti - Conoscere la terminologia di base - Lo spirito sportivo e il fair play 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, metodologie e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi, di cui si dispone - Saper applicare il regolamento come giudice di gara - Saper rispettare il regolamento come atleta - Saper competere all'insegna del fair play 	<p>Utilizzare i gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di squadra</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sport proposti: Calcio Hockey Pallamano Pallavolo Pallatamburello - Fair Play sportivo VS fair play finanziario
<p>4. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Conoscere gli effetti del doping, dell'alcolismo e del tabagismo - Conoscere i principi generali dell'alimentazione e l'importanza nell'attività fisica - Conoscere la prevenzione delle malattie cardiovascolari e cerebrovascolari 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Saper applicare i principi generali della nutrizione quotidiana - Saper valutare come gli stili di vita condizionino la salute - Saper individuare quali sono le possibili conseguenze rispetto a comportamenti scorretti 	<p>Utilizzare le norme di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza e del mantenimento della salute dinamica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sicurezza e prevenzione degli infortuni in palestra e all'aperto - Muoversi per stare in forma: salute dinamica, attività motoria, ginnastica funzionale e respiratoria - Malattie Metaboliche - Dieta equilibrata per fasce d'età - Prevenzione delle dipendenze - Il doping

				- I disturbi dei comportamenti alimentari
--	--	--	--	---

QUINTO ANNO DISCIPLINE SPORTIVE

Indicazioni didattiche per le Discipline Sportive:

Gli studenti completano il quadro della conoscenza teorica e pratica degli sport, ampliano le competenze derivanti dalla molteplice pratica motoria e sportiva, dimostrando di saper cogliere gli aspetti più rilevanti e significativi per il successo formativo della persona e per le relazioni sociali con gli altri.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1- attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato
- 2- sport individuali
- 3- sport combinati
- 4- sport di squadra
- 5- sport di combattimento
- 6- primo soccorso
- 7- avviamento alle professioni sportive

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- acquisire competenze minime teoriche delle specialità dello sport per disabili
- essere in grado di organizzare una seduta di allenamento in relazione ad uno sport individuale effettuato (teoria, tecnica, metodologia)

- essere in grado di organizzare una seduta di allenamento in relazione ad uno sport di squadra effettuato (teoria, tecnica, metodologia)
- conoscere gli aspetti fondamentali teorici e pratici degli sport combinati
- conoscere la classificazione degli sport di combattimento e saper identificare le principali tecniche

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITÀ	COMPETENZA	CONTENUTI
1. ATTIVITA' MOTORIA PER DISABILI E SPORT INTEGRATO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata - Le specialità dello sport per disabili - Modelli di sport integrato 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborare le diverse abilità motorie e sportive in relazione al disagio 	Rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato	<ul style="list-style-type: none"> - conduzione, progettazione ed elaborazione di attività motorie e sportive adattate rivolte a persone con disabilità - Discipline sportive: Basket e attività motorie adattate
2. SPORT INDIVIDUALI	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la teoria e la tecnica degli sport praticati - Conoscere la teoria e metodologia dell'allenamento - Conoscere e saper applicare le regole delle discipline sportive 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Saper realizzare semplici programmi di allenamento in relazione alla disciplina - Trasferire e ricostruire tecniche, strategie , regole, adattandole alle capacità, esigenze , spazi e tempi , di cui si dispone 	Praticare gli sport individuali nel rispetto del regolamento tecnico, gestendo in modo consapevole l'attività	<ul style="list-style-type: none"> -Principi di teoria e metodologia dell'allenamento delle seguenti Discipline Sportive: Badminton

		<ul style="list-style-type: none"> - Saper mettere in atto norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica - Essere in grado di svolgere funzioni di Arbitraggio e giuria negli sport individuali affrontati 		
3. SPORT DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e approfondire la struttura, la tecnica e la tattica degli sport - Conoscere e approfondire l'aspetto educativo e sociale dello sport - Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione - Conoscere e saper applicare le regole delle discipline sportive 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo - Rispettare il codice del fair play - Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali - Saper applicare tecniche, strategie, regole in un contesto sempre più complesso - Gestire tempi, spazi e strumenti di lavoro in modo efficace e rispettoso dell'ambiente - Essere in grado di svolgere funzioni di Arbitraggio e giuria negli sport di squadra affrontati 	<p>Praticare gli sport proposti nel pieno rispetto del regolamento tecnico e dei compagni, gestendo in modo consapevole l'attività con autocontrollo, utilizzando le strategie di gioco e dando il proprio contributo personale</p>	<p>-Principi di teoria e metodologia dell'allenamento delle seguenti Discipline Sportive: Padel</p>
4. SPORT DI COMBATTIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la classificazione degli sport di combattimento - Conoscere le tecniche principali - conoscere i principi generali di teoria e metodologia 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati 	<p>Riprodurre le principali tecniche dello sport di combattimento praticato</p>	<p>- Teoria e pratica della Disciplina Sportiva: Karate</p>

5. SPORT COMBINATI	<ul style="list-style-type: none"> - Classificazione, aspetti teorici e pratici. - Principi di teoria e metodologia dell'allenamento - Metodi e Test di Valutazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati 	Praticare lo sport combinato nel pieno rispetto del regolamento tecnico, gestendo in modo consapevole l'attività	<ul style="list-style-type: none"> - Principi di teoria e metodologia dell'allenamento disciplina sportiva: Triathlon
6. PRIMO SOCCORSO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le norme di comportamento da adottare in caso di infortunio - Conoscere le manovre da compiere in caso di emergenza - Conoscere come attivare il 118 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper attivare un soccorso - Saper riconoscere la gravità dell'infortunato e attivare le misure necessarie - Sapere quali sono le manovre assolutamente da non compiere 	Prevenire il rischio di infortuni e di traumi, attivare il primo soccorso, allertare il 118, utilizzare il defibrillatore	<ul style="list-style-type: none"> - Corso di primo soccorso con uso del defibrillatore automatico (BLS/D)
7. AVVIAMENTO ALLE PROFESSIONI SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere la professione del mental coach 	<ul style="list-style-type: none"> - Favorire il lavoro sull'intelligenza emotiva degli studenti in un'ottica di crescita dell'autostima e di conoscenza delle proprie capacità e potenzialità; - Gestire l'ansia da prestazione, imparando a definire obiettivi concreti e misurabili e sperimentando strategie funzionali per il raggiungimento; - Lavorare con gli atleti sul potenziamento dell'autoefficacia individuale. -il professionista dello sport 	-Team building e team Coaching attività individuali e di gruppo	<ul style="list-style-type: none"> -Corso mental coach

QUINTO ANNO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Indicazioni didattiche per le Scienze Motorie e Sportive:

La personalità dello studente viene pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le Scienze Motorie possono far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porta all'acquisizione di corretti stili comportamentali che hanno radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici;
- individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali;
- praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica
- sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo
- prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità
- raggiungimento delle capacità di lavorare ed elaborare in maniera autonoma pur nel rispetto delle regole

- saper comunicare e percepire le variazioni ambientali e tempo/spazio con il proprio corpo
- saper affrontare situazioni problematiche personali e di gruppo e prendere iniziative e decisioni.
- sviluppo della capacità di dialogo interdisciplinare
- sviluppo della capacità di relazione e delle capacità utili a lavorare in gruppo
- incrementare la capacità di ascolto
- collaborazione – partecipazione al dialogo educativo
- conoscere l’allenamento, rendimento e prestazione, i parametri principali, le varie metodologie a seconda della tipologia di sport praticato
- conoscere i concetti base del fitness, gli ostacoli alla pratica sportiva, i principali traumi legati alla pratica e le norme di primo soccorso e di primo intervento con BLS
- conoscere lo sport adattato
- conoscere la storia dello sport moderno

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITA’	COMPETENZA	CONTENUTI
1. LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche - Riconoscere il ritmo delle azioni - Conoscere la cinesiologia muscolare e i principali sistemi muscolari - Conoscere la sindrome generale di adattamento - Conoscere la legge della supercompensazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi - Saper cogliere le sequenze ritmiche delle azioni motorie - Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni sempre più complesse - Sviluppare la capacità di autovalutazione e analisi del lavoro svolto - Saper progettare un programma di allenamento per lo sviluppo delle capacità condizionali: forza, 	<ul style="list-style-type: none"> -Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche, risolvendo compiti motori complessi, utilizzando anche linguaggi non verbali. -Avere piena consapevolezza degli 	<ul style="list-style-type: none"> - Le caratteristiche dell’allenamento - La periodizzazione - I tempi di recupero - Interval / circuit training - Power training - Test di valutazione funzionale delle capacità condizionali - Tecniche di rilassamento

	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi generali e le caratteristiche dell'allenamento in tutte le sue fasi 	<p>resistenza, velocità e mobilità articolare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper realizzare un programma di allenamento per uno sport di squadra e uno individuale 	<p>effetti positivi generati dalla pratica motoria</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tecniche di stretching e flessibilità - La postura della salute, cause del mal di schiena, analisi posturale
<p>2. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale - Conoscere gli strumenti multimediali nello sport e nello studio del movimento - Conoscere la tecnologia applicata al fitness 	<ul style="list-style-type: none"> - Sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio naturale - Saper utilizzare strumenti tecnologici nell'attività sportiva (cardiofrequenzimetro) - Saper utilizzare semplici software che permettono di ottimizzare gli allenamenti - Saper eseguire i test di valutazione funzionale rilevando dati e utilizzando apposite tabelle di consultazione 	<p>-Affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nordic Walking - App per il fitness uso del cardiofrequenzimetro - Calcoli e formule per eseguire test di valutazione funzionale di forza, velocità, resistenza e mobilità articolare

<p>3. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la tecnica degli sport individuali e di squadra, dei fondamentali individuali e delle principali tattiche - Conoscere i regolamenti degli sport proposti - Conoscere la terminologia di base - Conoscere gli aspetti essenziali della storia di uno sport e i suoi rapporti con i principali avvenimenti dell'età contemporanea - Storia dello sport e dei moderni giochi olimpici 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, metodologie e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi, di cui si dispone - Saper osservare e analizzare il proprio gesto tecnico e quello dei compagni - Saper competere correttamente all'insegna del fair play - Saper inquadrare storicamente la nascita delle Olimpiadi moderne 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare i gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> - Sport proposti: Badminton Basket Pallavolo Pallamano Hockey Fitness - Fair Play - De Coubertin e il suo progetto educativo - Le olimpiadi moderne
<p>4. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Conoscere l'importanza di una dieta bilanciata, il significato del metabolismo e del fabbisogno energetico - Conoscere quali atteggiamenti possono aiutarci a prevenire gli infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Saper registrare il bilancio energetico di una giornata - Saper elencare i principi generali per approntare una dieta adeguata all'attività sportiva - Saper individuare quali sono le possibili conseguenze rispetto a comportamenti scorretti - Saper applicare le regole base per soccorrere 	<p>Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza e del mantenimento della salute dinamica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sicurezza e prevenzione degli infortuni in palestra e all'aperto - Primo soccorso e la traumatologia sportiva - L'alimentazione e la pratica sportiva - Gli integratori alimentari

B) METODOLOGIA DIDATTICA

Sul piano tecnico esecutivo, la proposta didattica sarà orientata verso una conoscenza del movimento nei suoi elementi progressivi, visto analiticamente e sotto il profilo del potenziamento atletico. In relazione alle diverse esigenze operative si utilizzeranno i seguenti metodi: metodo prescrittivo, per prove ed errori, problem solving, metodo cooperativo, peer teaching, Le esercitazioni saranno di tipo analitico o globale e saranno svolte sia in forma individuale che a gruppi omogenei o eterogenei per sesso e/o per capacità. Sul piano teorico verrà data particolare rilevanza all'approfondimento degli aspetti scientifici della materia attinenti all'anatomia, alla fisiologia, fisica, alle scienze degli alimenti.

METODO OPERATIVO

Considerato che gli allievi si trovano nella fase della definitiva strutturazione neuromuscolare e che hanno raggiunto una certa capacità di astrazione e di rielaborazione del pensiero formale, si procederà all'approfondimento delle dinamiche tattiche dei giochi sportivi richiedendo l'applicazione di precise strategie durante lo svolgimento delle attività sportive, mirate al raggiungimento del miglior rendimento possibile. Si effettueranno, inoltre, specifiche attività fisiche finalizzate al mantenimento di un ottimale livello di efficienza fisica, con il rilevamento dei principali parametri fisiologici (frequenza cardiaca). All'inizio di ogni lezione, tramite una breve introduzione teorica, verranno fornite precise informazioni sugli argomenti trattati anche al fine di far acquisire una maggiore consapevolezza del senso del lavoro proposto e motivare l'impegno degli allievi.

TEMPI

I contenuti disciplinari e i tempi previsti sono definiti in base alle esigenze delle singole classi e sono esposti nella scansione annuale delle attività, ma potranno subire modifiche dettate da situazioni organizzative poiché alcune discipline sportive si svolgeranno presso impianti esterni e con la collaborazione di tecnici esperti.

STRUMENTI DI LAVORO

Per la parte pratica: esercitazioni in palestra o all'aria aperta, con tutte le attrezzature attualmente a disposizione, impianti sportivi esterni
Per la parte teorica: libri di testo, presentazioni in power point, materiale multimediale con approfondimenti messo a disposizione dalle case editrici

Testi in adozione per la classe prima e seconda

- "Educare al movimento. Allenamento, salute e benessere" NUOVA EDIZIONE Fiorini-Lovecchio-Chiesa-Bocchi, Editore Dea Scuola-Marietti;
- "Discipline Sportive, Educare al movimento" NUOVA EDIZIONE Lovecchio-Merati-Vago, Editore Dea scuola-Marietti

Testi in adozione per la classe terza e quarta

- "Educare al movimento. Allenamento, salute e benessere" Fiorini-Lovecchio-Coretti-Bocchi, Editore Dea Scuola-Marietti;
- "Discipline Sportive, Educare al movimento" Lovecchio-Merati-Vago, Editore Dea scuola-Marietti

Testi in adozione per la classe quinta

- "COMPETENZE MOTORIE, Corso di scienze motorie e sportive per la scuola secondaria di secondo grado", Zocca-Gulisano-Manetti-Marella-Sbragi, Editore G.D'Anna;
- "DISCIPLINE SPORTIVE, Teoria e pratica dell'allenamento, sport di combattimento e combinati, storia dello sport", Marella-Cervellati, Editore G.D'Anna

DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

L'approfondimento teorico degli argomenti trattati nella pratica didattica potrà inoltre avvenire attraverso la consultazione, anche personale di specifici siti web. L'impiego del supporto informatico potrà integrare sia le spiegazioni fornite dal docente durante le lezioni sia quelle dedotte dalle esperienze pratiche personali degli studenti.

La didattica digitale integrata, intesa come metodologia innovativa di insegnamento-apprendimento, è rivolta a tutti gli studenti, come modalità didattica complementare che integra la tradizionale esperienza di scuola in presenza. Potranno essere utilizzate le seguenti piattaforme:

- Moodle
- ClasseViva
- Scuola & Territorio

- GSuite for Education (in particolare Google Classroom)

C) DIDATTICA PER COMPETENZE

L'approfondimento teorico degli aspetti scientifici della materia relativi all'anatomia, alla fisiologia ed alla chi-nesiologia del movimento, correlato all'esperienza diretta e personale, consentirà opportuni collegamenti interdisciplinari, in particolare con Scienze e Fisica. Anche per quel che riguarda la lingua straniera (inglese) sono stati individuati alcuni argomenti in comune che verranno svolti in microlingua dai docenti di lingua.

D) CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONE

Il voto alla fine di ogni periodo sarà unico. Per quanto riguarda il numero minimo delle valutazioni, esse saranno almeno tre, per ogni periodo, di cui almeno uno di teoria. Le verifiche pratiche, scritte e orali tenderanno ad accertare il grado di conoscenza e i ritmi di apprendimento dei singoli studenti nonché la precisione, l'ordine e la rapidità di esecuzione.

Concorreranno inoltre alla valutazione:

- l'osservazione del lavoro personale dell'alunno svolto sia in classe che a casa
- l'analisi degli interventi fatti durante la discussione degli esercizi
- i progressi dimostrati dai singoli alunni rispetto alla situazione di partenza, tenuto conto dell'impegno evidenziato.

In particolare si adotteranno le seguenti procedure:

- osservazione sistematica e predefinizione dei criteri di verifica attraverso liste di descrittori dell'apprendimento motorio e di categorie osservative di atteggiamenti
- la descrizione del percorso svolto, evidenziando la sequenza e la tipologia delle esperienze, gli errori più frequenti, i miglioramenti, la successione dei compiti, i possibili miglioramenti
- le prove strutturate di conoscenza
- l'uso del testing per il controllo delle capacità motorie

Tenendo sempre presente che la valutazione sarà sia formativa che sommativa, essa terrà presente dei vari livelli raggiunti nonché di impegno, partecipazione, progressi raggiunti e atteggiamento tenuto durante le lezioni, sia nei confronti del docente che dei compagni.

Gli alunni esonerati dall'attività pratica dovranno dimostrare teoricamente di aver acquisito i contenuti tecnici sviluppati nell'attività pratica e saranno concordate eventuali tematiche da esporre alla classe sotto forma di prova orale.

Saranno svolte almeno una prova pratica e una di teoria nel trimestre mentre due pratiche e due teoriche nel pentamestre.

Le prove di verifica potranno consistere in:

- verifiche formative con controlli in itinere del processo educativo e di apprendimento
- verifiche sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività o moduli utilizzando test motori standardizzati
- prove pratiche su unità didattiche con impiego di griglie di osservazione oggettive
- verifiche scritte e/o orali sul programma teorico
- ricerche e approfondimenti di gruppo o individuali su argomenti disciplinari ma anche interdisciplinari

STRATEGIE PER IL RECUPERO DELLE CARENZE

Il recupero è previsto in itinere, con eventuale pausa didattica per permettere a tutti gli alunni il graduale ripristino o il rinforzo delle abilità e delle competenze che si sono rivelate più fragili ed insicure. In questa fase ogni componente della classe viene coinvolto con ruoli diversificati in base agli obiettivi da raggiungere, utilizzando i metodi collaborativi e del "peer education". La correzione è sempre personalizzata e, in caso di disabilità, individualizzata in modo da rendere il percorso di apprendimento più efficace possibile. Prima di affrontare nuovi contenuti didattici tutti gli studenti dovranno aver raggiunto un livello minimo di consolidamento delle abilità e delle conoscenze richieste (livelli standard).

Agli studenti che presentano difficoltà di approccio alla materia saranno forniti particolari interventi di recupero, con forme semplificate di esercitazione, in modo da consentire anche a loro un proficuo proseguimento del percorso didattico.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE PRATICA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

	conoscenze	competenze	abilità	interesse
1-2	Ha schemi motori elementari di base	Non riesce a valutare e mettere in pratica neppure le azioni motorie più semplici	Non è provvisto di abilità motorie	Ha rifiuto verso la materia
3-4	Rielabora in modo frammentario gli schemi motori di base	Non riesce a valutare ed applicare le azioni motorie e a compiere lavori di gruppo. Anche nell'effettuare azioni motorie semplici commette gravi errori coordinativi	E' provvisto solo di abilità motorie elementari e non riesce a comprendere regole	E' del tutto disinteressato
5	Si esprime motoricamente in modo improprio e non memorizza in maniera corretta il linguaggio tecnico- sportivo	Non sa analizzare e valutare l'azione eseguita ed il suo esito. Anche guidato commette molti errori nell'impostare il proprio schema di azione	Progetta le sequenze motorie in maniera parziale ed imprecisa. Comprende in modo frammentario regole e tecniche	Dimostra un interesse parziale
6	Memorizza, seleziona, utilizza modalità esecutive, anche se in maniera superficiale	Sa valutare ed applicare in modo sufficiente ed autonomo le sequenze motorie	Coglie il significato di regole e tecniche in maniera sufficiente relazionandosi nello spazio e nel tempo	È Sufficientemente interessato
7-8	Sa spiegare il significato delle azioni e le modalità esecutive dimostrando una buona adattabilità alle sequenze motorie. Ha appreso la	Sa adattarsi a situazioni motorie che cambiano, assumendo più ruoli e affrontando in maniera corretta i nuovi impegni	Sa gestire autonomamente situazioni complesse e sa comprendere e memorizzare in maniera corretta regole e tecniche. Ha acquisito buone capacità coordinative ed espressive	Si dimostra particolarmente interessato e segue con attenzione

	terminologia tecnico-sportiva			
9-10	Sa in maniera approfondita ed autonoma memorizzare selezionare ed utilizzare con corretto linguaggio tecnico – sportivo le modalità esecutive delle azioni motorie	Applica in modo autonomo e corretto le conoscenze motorie acquisite, affronta criticamente e con sicurezza nuovi problemi ricercando con creatività soluzioni alternative	Conduce con padronanza sia l’elaborazione concettuale che l’esperienza motoria progettando in modo autonomo e rapido le soluzioni tecnico- tattiche più adatte alla situazione	Si dimostra particolarmente interessato e apporta contributi personali alla lezione

La valutazione comprende l’impegno, l’interesse e la partecipazione alle attività curricolari ed extracurricolari. Per i test oggettivi si utilizzeranno scale di misurazione standardizzate.

Per la parte di teoria, orale e scritta, si utilizzerà la seguente griglia di valutazione. Nelle prove scritte strutturate saranno indicati i criteri di valutazione di ciascun esercizio.

VOTO	GRIGLIA VALUTATIVA TEORIA
1-2	Mancanza dei pur minimi indicatori o consegna del foglio in bianco
3	Possiede scarsissime informazioni e non utilizza il linguaggio specifico della materia
4	Possiede informazioni scarse , superficiali e lacunose. Linguaggio non adeguato
5	Possiede conoscenze e competenze superficiali e non utilizza il linguaggio specifico in modo appropriato

6	Conosce concetti ed informazioni essenziali e generali. Utilizza un linguaggio sostanzialmente corretto
7	Dimostra conoscenze non limitate ai concetti fondamentali che esprime in modo preciso con linguaggio chiaro ed appropriato
8	Possiede buone conoscenze che espone organizzando un discorso organico con linguaggio ricco e variato
9-10	Possiede conoscenze complete ed approfondite e dimostra di ampliarle con interessi personali. Utilizza il linguaggio tecnico e specifico della materia

E) EDUCAZIONE CIVICA

Per quanto riguarda l'educazione alla cittadinanza attiva, si possono prevedere fin nel primo biennio le seguenti competenze:

- utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile,
- partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria,
- riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute
- riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo

L'insegnamento dell'Educazione Civica è previsto per tutte le classi. Il dipartimento di Scienze motorie e sportive ha individuato le seguenti unità formative da proporre ai Consigli di Classe

- Classi prime : educazione alla legalità - regolamento scolastico relativo all'uso delle palestre e degli spazi esterni e norme di comportamento per un lavoro motorio corretto e in sicurezza.
- Classi seconde: educazione alla salute e al benessere con riferimento particolare all'educazione alimentare.
- Classi terze: educazione alla legalità - fair-play ed etica dello sport.
- Classi quarte: educazione alla salute e al benessere con particolare riferimento al doping.
- Classi quinte: educazione alla salute e alla cittadinanza attiva con particolare riferimento al primo soccorso

F) PERCORSI PER LE COMPETENZE TRASVERSALI E L'ORIENTAMENTO

I PCTO si configurano come percorsi curriculari integrati da realizzare in contesti operativi anche differenti, connotati da una forte integrazione ed equivalenza formativa.

Nell'ambito della progettazione dei PCTO SOLO PER IL LICEO SPORTIVO sono previste alcune attività in classe terza, quarta e quinta

DURATA	CONTENUTI	OBIETTIVI	METODOLOGI A	DOCENTI	DESTINATARI
24 ore	Corso arbitro di calcio	conoscere le regole e acquisire le conoscenze necessarie ad arbitrare una partita di calcio	Lezioni teorico pratiche in aula e palestra	Docente discipline sportive Esperti esterni Associazione Italiana Arbitri di Calcio A.I.A	classe 3ESP
	Corso arbitro di pallavolo	Conoscere le regole e acquisire le conoscenze necessarie ad arbitrare una partita di pallavolo	Lezioni teorico pratiche in aula e palestra	Docente discipline sportive Esperti esterni Federazione Italiana Pallavolo FIPAV	

4 ore	Mental coaching	Supportare, motivare, potenziare e sviluppare le risorse del singolo e del team, in funzione del raggiungimento degli obiettivi pianificati	Lezioni teorico pratiche in aula con attività di gruppo	Docente discipline sportive Esperto esterno	classe 4ESP
12 ore	Corso di primo soccorso e BLSD	Fornire le competenze di base su come allertare il sistema di soccorso e attuare gli interventi di primo soccorso, conoscere i rischi specifici dell'attività svolta, acquisire conoscenze generali sulle patologie specifiche in ambiente di lavoro. Acquisire il brevetto regionale per l'uso del defibrillatore automatico BLSD	Lezioni teorico pratiche in aula e palestra	Ente esterno riconosciuto dalla Regione Veneto	classe 5ESP
4 ore	Mental coaching	Cenni di psicologia dello sport e mental training:	Lezioni teorico pratiche in aula	Docente discipline	

		come migliorare le prestazioni sportive allenando la mente. La figura del coach.	con attività di gruppo	sportive Esperto esterno	
--	--	--	------------------------	-----------------------------	--

In sede di scrutinio il docente di scienze motorie e discipline sportive, nell'esprimere la valutazione relativa ai traguardi formativi raggiunti dagli studenti, terrà conto anche del livello di possesso delle competenze promosse attraverso i PCTO e osservate durante la realizzazione dei percorsi, formulando una proposta di voto di profitto.

