



Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMAZIONE MODULARE DELL'ATTIVITA' DIDATTICA

Per la peculiarità della materia non è sempre possibile fare riferimento ad una precisa scansione temporale dei contenuti da trattare, poiché in ogni lezione si affronta più di un contenuto, perseguendo diversi obiettivi.

Ad esempio, nella stessa lezione, si possono affrontare esercitazioni di coordinazione e di potenziamento fisiologico per poi passare alla fase di apprendimento dei fondamentali della pratica sportiva e alla fase di gioco.

Può risultare dunque più utile fare riferimento ad una programmazione modulare dell'attività

didattica. **MODULI, OBIETTIVI E CONTENUTI**

I nuclei tematici sono da considerarsi comuni nei cinque anni.

<p>Seguendo il principio della gradualità, le esercitazioni saranno man mano più complesse, le conoscenze più approfondite e le competenze più evolute.MODULI</p>	<p>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO: conoscenze, competenze e abilità'</p>	<p>CONTENUTI PREVISTI riferiti agli obiettivi</p>

<p>1 ° modulo</p> <p>Potenziamento fisiologico</p>	<p>Affinamento delle capacità di conseguire e di utilizzare le proprie qualità fisiche: resistenza, velocità, mobilità articolare, potenziamento muscolare.</p> <p>CONOSCENZE: conoscere le esercitazioni di base per conseguire il miglioramento delle qualità fisiche.</p>	<p>Tests di rilevamento delle qualità fisiche</p> <p>Corsa in steady-state e a ritmo variabile; corsa veloce.</p> <p>Andature preatletiche (saltelli, balzi, etc)</p>
---	---	---

	<p>COMPETENZE: saper eseguire in maniera autonoma attività ed esercizi atti a conseguire un adeguato potenziamento fisiologico. Saper gestire autonomamente la fase di riscaldamento.</p> <p>ABILITA': essere in grado di gestire il proprio corpo in base alla durata e all'intensità degli stimoli proposti.</p> <p>Saper utilizzare e controllare le proprie qualità fisiche.</p>	<p>Esercizi di mobilità articolare e di elasticità muscolare attivi e passivi (stretching)</p> <p>Esercizi di potenziamento dei vari distretti muscolari a corpo libero e con sovraccarichi</p>
<p>2° modulo</p> <p>Capacità coordinative</p>	<p>Affinamento e consolidamento delle capacità coordinative. Rielaborazione degli schemi motori di base.</p> <p>Educazione al ritmo</p> <p>CONOSCENZE: riconoscere le principali esercitazioni di equilibrio, destrezza e coordinazione.</p> <p>COMPETENZE: saper eseguire in maniera autonoma esercitazioni che stimolino le capacità coordinative e saper riconoscere il percorso utilizzato per incrementarle.</p> <p>ABILITA': saper utilizzare in modo adeguato le proprie qualità neuro-muscolari in relazione alle diverse richieste. Elaborare riposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.</p>	<p>Esercizi di: coordinazione dinamica generale e coordinazione fine; c. intersegmentaria; c. spazio-temporale; c. oculo-manuale e oculo-podolica; destrezza; capacità dissociativa; agilità e reattività; equilibrio; sensibilità propriocettiva.</p> <p>Esercizi posturali</p> <p>Attività a corpo libero e con ausilio dei vari attrezzi, con esercizi codificati e non. Esercizi di educazione al ritmo e di libera creatività con musica.</p>

<p>3° modulo</p> <p>Promozione pratica sportiva</p>	<p>Promozione dell'attività sportiva individuale e di squadra.</p> <p>Sviluppo delle qualità personali e delle capacità relazionali: collaborazione, solidarietà, adattamento all'altro e al gruppo, rispetto delle regole e del fair-play.</p> <p>CONOSCENZE: conoscere le regole e i fondamentali di gioco delle discipline affrontate.</p> <p>COMPETENZE: saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra rispettando le regole, la tattica basilare di gioco e lo spirito del fair-play. Riconoscere le proprie capacità, propensioni e limiti nello svolgimento delle attività sportive.</p>	<p>Giochi propedeutici e pre-sportivi.</p> <p>Esercizi sui fondamentali individuali e di squadra scelti tra una vasta gamma di sport praticabili nell'Istituto: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, ultimate frisbee, baseball, pallatamburello, dodgeball, rugby scolastico, hit-ball, Pallapugno leggera</p> <p>Attività sportive e motorie individuali:</p> <p>Atletica: tecnica di corsa, sprint, mezzofondo, ostacoli bassi, preatletici, salti e lanci semplificati.</p>
--	--	---

	<p>ABILITA': saper utilizzare in modo efficace i fondamentali appresi nella fase di gioco attivo.</p> <p>Praticare le attività sportive applicando strategie efficaci per la risoluzioni di situazioni problematiche.</p>	<p>Sports con racchetta: tennis-tavolo, badminton, tennis, beach-tennis.</p> <p>Fitness (circuit-training).</p> <p>Danza con alcune classi.</p>
--	---	---

<p>4° modulo</p> <p>Educazione alla salute</p>	<p>Migliorare il grado di preparazione per affrontare in modo adeguato e consapevole le attività sportive e motorie con attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute.</p> <p>CONOSCENZE: conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale, conoscere le basilari indicazioni igienico-sanitarie e le elementari norme di comportamento in caso di infortuni.</p> <p>COMPETENZE: comprendere e saper utilizzare le basi del lessico specifico. Riconoscere ed acquisire informazioni sulla funzionalità del proprio corpo.</p> <p>Saper riconoscere collegamenti tra sport e salute. Sapersi attenere alle norme basilari di sicurezza, intervenendo adeguatamente in caso di infortunio.</p> <p>ABILITA': Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. Saper applicare le metodologie corrette affrontate nello svolgimento delle varie attività.</p>	<p>Nozioni igienico-sanitarie basilari.</p> <p>Norme di prevenzione degli infortuni e di Primo Soccorso.</p> <p>Uso della terminologia specifica.</p> <p>Informazioni metodologiche collegate ad ogni attività pratica affrontata.</p>
---	--	--

OBIETTIVI MINIMI

PRIMO BIENNIO

1° Modulo. Potenziamento fisiologico.

Conoscere e saper eseguire in modo globalmente corretto esercizi fondamentali di mobilità articolare, di allungamento muscolare e di potenziamento muscolare mirato. Affrontare l'attività pratica in condizioni fisiche idonee. Saper gestire in modo elementare gli esercizi di un riscaldamento basico.

2° Modulo. Sviluppo capacità coordinative

Saper rispondere in modo sufficientemente adeguato ai compiti motori richiesti, relativamente a schemi motori di base quali: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare e mantenere l'equilibrio. Saper eseguire esercizi di base di coordinazione inter-segmentaria.

3° Modulo. Promozione pratica sportiva.

Svolgere in modo globalmente corretto i fondamentali individuali delle attività sportive affrontate, conoscerne le regole principali e saperle applicare in parte. Partecipare alle attività sportive con autocontrollo, rispetto dei compagni, degli avversari e delle decisioni arbitrali.

4° Modulo. Educazione alla salute.

Dimostrare di aver compreso le informazioni fondamentali collegate ad ogni attività affrontata. Sapersi attenere alle norme basilari di sicurezza ed adottare comportamenti adeguati per evitare infortuni a sé e agli altri. Comprendere la terminologia di base.

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

In aggiunta a quanto sopra indicato

1° Modulo. Potenziamiento fisiologico.

Individuare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità condizionali. Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova. Saper gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento in funzione dell'attività proposta.

2° Modulo. Sviluppo capacità coordinative.

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative. Saper utilizzare in modo sufficientemente efficace gli schemi motori adattandoli a situazioni nuove.

3° Modulo. Promozione pratica sportiva

Conoscere e praticare ad un primo livello i fondamentali individuali e di squadra delle attività sportive affrontate, riconoscendone le principali caratteristiche tecniche. Adeguarsi al cambiamento delle regole dei vari giochi che siano codificati o non codificati e comprenderne gli obiettivi. Saper affrontare il confronto agonistico con senso etico, rispetto delle regole e secondo lo spirito del *fair-play*. Rispettare il livello di gioco sia dei compagni che degli avversari meno abili.

4° Modulo. Educazione alla salute

Conoscere il proprio corpo ed acquisire le informazioni basilari sulla sua funzionalità. Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso. Utilizzare un linguaggio specifico adeguato.

Conoscere le proprie attitudini ed i propri limiti, anche in funzione delle possibili scelte future. Saper riconoscere relazioni fondamentali tra salute e movimento, individuare i benefici e possibili rischi legati alle diverse attività motorie e sportive (quest'ultimo obiettivo è rivolto al quinto anno).

METODOLOGIE DIDATTICHE

Lezione frontale, lezione dialogata, lavoro individualizzato, a gruppo, a coppie, a corpo libero e con utilizzo di tutte le attrezzature a disposizione, con es. codificati e non; circuiti, percorsi e forme ludiche.

Utilizzo di forme variate e di situazioni diversificate od inusuali per favorire un affinamento delle funzioni neuro muscolari.

Gradualità dell'intensità e della difficoltà delle esercitazioni, alternando attività individuali ad attività in gruppo.

Proporre attività diversificate, quando possibile, per livelli di capacità e di competenze.

Coinvolgimento attivo degli alunni nelle fasi organizzative delle varie attività e nei compiti di arbitraggio (riferito in particolare agli esonerati) e tutoraggio (aiutare i compagni meno abili).

Forme di apprendimento: tipo globale, analitico e misto.

NUMERO DELLE PROVE PER PERIODO

Il numero MINIMO delle prove pratiche sarà di 2 (due) in ogni quadrimestre.

STRUMENTI DI VERIFICA

- Osservazione costante delle condotte partecipative e motorie.
- Prove pratiche individuali e/o di gruppo.
- Prove pratiche per i giochi sportivi: osservazione della capacità di gioco e del rispetto dei regolamenti; osservazione dell'acquisizione dei fondamentali e del gesto tecnico .
- Verifiche orali in forma circolare e occasionalmente scritte su argomenti teorici di supporto alla pratica (soprattutto per gli alunni esonerati).

CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione terrà conto dei seguenti elementi:

il livello di partenza, il conseguimento e/o il miglioramento delle conoscenze / competenze motorie , il consolidamento e/o miglioramento delle qualità personali (partecipazione, impegno , rispetto delle regole , collaborazione , socializzazione ecc.).

- Verifiche pratiche, relative ai vari moduli, sul livello di apprendimento raggiunto.

- Verifiche orali e/o scritte (soprattutto per gli esonerati).

La proposta di **voto conclusiva** corrisponderà, quindi, ad una valutazione globale dell'alunno, che terrà conto dei risultati ottenuti, considerando sia il livello di partenza sia le attitudini specifiche, oltre che il grado di partecipazione espresso.

TABELLA VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

%	50%	50%
----------	------------	------------