

# Programmazione di dipartimento di Scienze Motorie L.S.S. Elio Vittorini a.s. 2022-2023

## COMPETENZE MOTORIE, OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Ambiti di sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie

1. **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI-PERCEZIONE SENSORIALE (VISTA TATTO UDITO RITMO...)**
2. **COORDINAZIONE (SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO)**
3. **ESPRESSIVITÀ CORPOREA**
4. **GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (ASPETTO RELAZIONALE E COGNITIVO)**
5. **SICUREZZA (PREVENZIONE E PRIMO SOCCORSO) SALUTE E CORRETTI STILI DI VITA**
6. **AMBIENTE NATURALE**

Le Scienze Motorie e Sportive concorrono al raggiungimento, al termine del percorso quinquennale, risultati di apprendimento che mettono lo studente in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria e sportiva per il benessere individuale e collettivo, e di manifestarla ed esercitarla in modo efficace.

### **1°BIENNIO**

<b>1-</b> Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento	- Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse;
Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco e salto, terzo tempo...)	- Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport

<p><b>2</b> Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p>	<p>-Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica</p>
<p><b>3-</b> Riconoscere le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo esterno e d interno</p>	<p>- Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.</p>
<p><b>4-</b> Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione, la terminologia: regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale.</p>	<p>- Trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</p> <p>- Riconoscere la differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p> <p>- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.</p>
<p><b>5</b> Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p>	<p>-Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p>
<p><b>5</b> Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.</p>	<p>-Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.</p>

<p><b>6-</b> Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale</p>	<p>- Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale</p>
--	--

## **2°BIENNIO**

<p><b>1</b> - Educazione posturale.</p>	<p>- Assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.</p>
<p><b>2-</b> Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche dello sport</p>	<p>-Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno</p>
<p>- Principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento.</p>	<p>- Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto;</p> <p>- 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.</p> <p>- Osservazione e analisi e del movimento discriminando le azioni e/o parte di esse non rispondenti al gesto richiesto.</p>
<p><b>3</b> - Le tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le interazioni con altri linguaggi (musicale, coreutico, teatrale e iconico).</p>	<p>- Comprensione di ritmo e fluidità del movimento.</p>

<p><b>4-</b> La struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e a tempi disponibili;</li> <li>- Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali;</li> <li>-Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</li> </ul>
<p><b>5</b> - 1 principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p>	<p>-Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principi generali dell'alimentazione e relativa importanza nell'attività fisica e nei vari sport.</li> <li>- L'aspetto educativo e sociale dello sport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano.</li> <li>- Osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica.</li> </ul>
<p><b>6</b> Attività motoria e sportiva in ambiente naturale.</p>	<p>- Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale naturale.</p>

## **5°ANNO**

<p><b>1</b> - L'educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Organizzazione e applicazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro.</li> <li>- Analisi ed elaborazione dei risultati testati.</li> </ul>
<p><b>2</b> - Il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive</p>	<p>-Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive</p>

<p><b>3</b> La correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi.</p>	<p>-Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi con e senza attrezzi</p>
<p><b>4</b> - Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi e altri ambiti (letterario, artistico..)</p>	<p>-Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione. -Realizzare progetti interdisciplinari  -Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti.</p>
<p><b>5</b> - L'aspetto educativo e sociale dello sport.</p>	<p>- Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società.</p>
<p><b>6</b>- Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del primo soccorso</p>	<p>-Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso.</p>
<p>- Gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente, e dei procedimenti farmacologici tesi esclusivamente al risultato</p>	<p>- Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.</p>

## CRITERI DI VALUTAZIONE

### **LIVELLO COMPETENZA: INSUFFICIENTE**

L'alunno dimostra scarso interesse, impegno e partecipazione.  
Nelle verifiche pratiche si rifiuta di portare a termine le prove.  
Dimostra un'insufficiente conoscenza dei contenuti teorici, se proposti.

### **LIVELLO COMPETENZA: BASE**

L'alunno dimostra un discreto interesse, impegno e partecipazione.  
Nelle verifiche pratiche porta a termine le prove anche se in modo parziale e/o impreciso.  
Comprende in modo frammentario regole e tecniche. Dimostra una sufficiente conoscenza dei contenuti teorici, se proposti.

**LIVELLO COMPETENZE: INTERMEDIO**

L'alunno dimostra un buon interesse, impegno e partecipazione. Nella valutazione pratica sa gestire autonomamente situazioni complesse e sa comprendere e memorizzare in maniera corretta regole e tecniche. Ha acquisito buone capacità coordinative. Dimostra una buona conoscenza dei contenuti teorici, se proposti.

**LIVELLO COMPETENZE: AVANZATO**

L'alunno dimostra un eccellente interesse, impegno, partecipazione.

È collaborativo e offre il proprio apporto in tema di cooperazione e disponibilità all'inclusione dei meno abili.

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. Applica in modo autonomo e corretto le conoscenze motorie acquisite.

Dimostra un'approfondita conoscenza dei contenuti teorici, se proposti.