

Programmazione di dipartimento di Scienze Motorie e Sportive

L.S.S. Elio Vittorini a.s. 2023-2024

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, di risultati di apprendimento e consolidamento di competenze che permettono allo/a studente/ssa di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria e sportiva per il benessere individuale e collettivo. Rendendo inoltre lo/a studente/ssa in grado di esercitare in modo consapevole e efficace le sue manifestazioni.

1°BIENNIO

1 - Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento	- Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse;
---	--

<p>Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco e salto, terzo tempo...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport;
<p>2 - Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica;
<p>3 - Riconoscere le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo esterno e d interno</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea;
<p>4 - 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, alle esigenze, agli spazi e ai tempi di cui si dispone; - Riconoscere la differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento; - Utilizzare il lessico specifico della disciplina;
<p>5 - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in palestra e negli spazi aperti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza a scuola, in palestra e negli spazi aperti;
<p>Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti consapevoli e attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere;

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

2°BIENNIO

<p>1 - Educazione posturale</p>	<p>- Saper assumere posture corrette, soprattutto in presenza di carichi;</p>
<p>2 - 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto; - 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; - Osservazione e analisi e del movimento discriminando le azioni e/o parte di esse non rispondenti al gesto richiesto;
<p>3 - 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>4 - La struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e tempi disponibili; - Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali; - Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport;
<p>5 - 1 principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti;
<ul style="list-style-type: none"> - Principi generali dell'alimentazione e relativa importanza nell'attività fisica e nei vari sport. - L'aspetto educativo e sociale dello sport. 	<ul style="list-style-type: none"> - Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano; - Osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica;
<p>6 - Attività motoria e sportiva in ambiente naturale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale;

5°ANNO

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

<p>3 - La correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi con e senza attrezzi;
<p>4 - Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi e altri ambiti (letterario, artistico..)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione; - Realizzare progetti interdisciplinari; - Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti;
<p>5 - L'aspetto educativo e sociale dello sport.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società;
<p>6 - Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del primo soccorso</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso;
<ul style="list-style-type: none"> - Gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente, e dei procedimenti farmacologici tesi esclusivamente al risultato 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva;

CRITERI DI VALUTAZIONE

LIVELLO COMPETENZA: INSUFFICIENTE

Lo/a studente/ssa 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

Lo/a studente/ssa 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

Lo/a studente/ssa 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

Lo/a studente/ssa dimostra un eccellente interesse, impegno, partecipazione.

È collaborativo/a 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.