Dipartimento Scienze motorie e sportive

Progetto educativo-didattico

Classi terze

Fonti di legittimazione Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Raccomandazione del Parlamento europeo e del Consiglio 23.04.2008 D.M.139/2007 Regolamento e Linea Guida Istituti Tecnici e professionali Legge n. 107 del 2015. Piano Triennale dell' Offerta Formativa d'istituto.

Obiettivi minimi richiesti al termine della classe terza.

Lo studente dovrà conoscere e applicare alcune semplici metodiche di allenamento tali da poter affrontare alcune attività motorie e sportive. La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative e condizionali, permetteranno agli studenti di realizzare movimenti più complessi, di valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con appropriate tabelle di riferimento e di svolgere attività di diversa durata ed intensità.

Lo studente dovrà conoscere gesti fondamentali e regolamenti di giochi di squadra e di sport individuali nonché semplici tecniche di arbitraggio. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali.

Lo studente approfondirà la conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti e la relazione tra movimento e forma fisica. Lo studente saprà adottare comportamenti idonei al perseguimento del proprio stato di benessere ed a prevenire gli infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità.

Quadro completo della progettazione.

Lo Sport, le regole e il fair play		
Secondo biennio		
Competenze - Obiettivi specifici	**Conoscenze**	**Abilità**
Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti	La tattica di squadra delle specialità praticate I ruoli nei giochi praticati	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali
Saprà osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica	L'aspetto educativo e sociale dello sport Sport veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali Principi etici sottesi alle discipline sportive	Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita

Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica	I fondamentali delle varie discipline sportive Gli aspetti tecnico tattici degli sport individuali e di squadra praticati	Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Secondo Biennio		
Competenze - Obiettivi specifici	**Conoscenze**	**Abilità**
Lo studente dovrà acquisire maggiore padronanza di sé ampliando le capacità coordinative, condizionali ed espressive che permetteranno di sviluppare movimenti complessi.	Definizione e classificazione del movimento Capacità condizionali Capacità coordinative	Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti Riconoscere le principali capacità condizionali coinvolte nei vari movimenti
Lo studente dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento.	I muscoli e le loro azioni La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare	Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione
Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata ed intensità.	Apparato respiratorio ed esercizio fisico Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo in seguito a pratiche motorie	Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati
Sperimenta varie tecniche espressive-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare autoriflessione ed analisi dell'esperienza vissuta.	Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione	Comprensione del ritmo e fluidità del movimento Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento

Salute, Benessere, Sicurezza e Prevenzione
Secondo Biennio

Competenze - Obiettivi specifici	Conoscenze	Abilità
Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale	Il concetto di salute dinamica I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute Controllare e rispettare il proprio corpo
Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività	Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo	Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo
Dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso	Il codice comportamentale del primo soccorso Il trattamento dei traumi più comuni	Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
Secondo Biennio

Competenze - Obiettivi specifici	Conoscenze	Abilità
Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo	Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni	Muoversi in sicurezza in diversi ambienti Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta
Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici	Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, tablet, smartphone, console ecc.)	Scegliere e gestire le attrezzature necessarie per svolgere in sicurezza l'attività Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici

UDA	Obiettivi in termini di prestazioni attese
U.d.a n° 1 1-a- **PREVENZIONE** e PRIMO SOCCORSO (O.S.A)Conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza in palestra e in piscina 1-b- PREVENZIONE e IGIENE Conoscenza delle norme igieniche da utilizzare in palestra/piscina 1-c. PREVENZIONE e SALUTE	**Conoscenze:** Conoscere gli elementi di base di primo soccorso. Conoscere l'attrezzatura e come va utilizzata. Ginnastica posturale. Elementi base. Conoscere gli effetti del fumo, delle droghe e del doping. **Competenze:** Assumere comportamenti responsabili in funzione agli spazi e ai compagni e ai luoghi (rispetto dei tempi d'esecuzione); Attua comportamenti volti all'igiene per la sicurezza propria e degli altri. Attua un comportamento consapevole nei confronti delle sostanze stupefacenti e del fumo per la salvaguardia della propria salute.
U.d.a n° 2 ANATOMIA DEL MOVIMENTO (O.S.A. Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità).	**Conoscenze:** Lessico specifico: assi, piani, posizioni e movimenti fondamentali; apparato locomotore; apparato circolatorio; FC, FR.e la pressione arteriosa - effetti dell'es. fisico sull'apparato cardiocircolatorio. **Competenze**: l'alunno sa riconoscere e distinguere i piani dello spazio e i movimenti fondamentali; sa distinguere e rilevare la propria FC a riposo e dopo l'esercizio. Sapere quali sono i valori personali di FC max.
U.d.a n°3 Titolo: GIOCHI LUDICO\SPORTIVI	**Conoscenze:** Conoscere la tecnica dei fondamentali di base, conoscere il regolamento di un gioco. Principio di fair play.

	Competenze: Applicare la tecnica, partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Scegliere il ruolo o l'attività più adatto alle proprie capacità. Rispettare il regolamento e il principio di fair play.

U.d.a n° 4 Titolo: TENNIS	**Conoscenze:** Fondamentali del gioco del tennis. Regole del gioco del tennis. **Competenze:** Eseguire correttamente i fondamentali. Rispettare materiali, spazi e tempi dei compagni. Adottare comportamenti idonei ad evitare infortuni.
U.d.a n° 5 Titolo: ATLETICA LEGGERA - Imparo a lanciare – miglioro la resistenza	**Conoscenze:** Tecniche ed esercizi propedeutici al lancio. Tecniche di allenamento della resistenza. **Competenze:** Saper applicare la tecnica trattata a livello accettabile. Saper gestire lo sforzo negli esercizi di resistenza. Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e condizioni meteo.

METODOLOGIE:
- Spiegazione degli obiettivi e delle finalità di ogni esercitazione specifica, autovalutazione e valutazione trasparente.- In base alle necessità didattiche si alterneranno il metodo globale, analitico o misto . - Cooperative learning - Per raggiungere le competenze attese il piano di lavoro sarà flessibile.E sarà adattato in funzione delle disponibilità della palestra, alla compresenza di un'altra classe e alle condizioni meteo.

STRUMENTI:
Attrezzatura sportiva, strumentazione audiovisiva, fotocopie, mezzi informatici, libro di testo.

TIPOLOGIE E NUMERO DELLE VERIFICHE :
Prove pratiche e orali. Schede di osservazione. Minimo 2 valutazioni nel primo periodo e 2 nel secondo periodo.Premesso che nelle Scienze Motorie gli studenti presentano una disomogeneità di livelli di competenza molto più accentuata rispetto alle altre discipline, che le competenze apprese all'esterno delle ore curricolari incide in modo significativo sui livelli di partenza e che le capacità condizionali sono notevolmente differenziate , la valutazione verificherà anche il significativo miglioramento delle abilità conseguito alla fine di un'unità didattica, l'acquisizione di conoscenze e competenze, l'impegno e la partecipazione dimostrati.

Uda n°6. Unità d'apprendimento/percorso trasversale (strutturata dal e nel Consiglio di Classe) .

La tempistica dello svolgimento delle attività è subordinata alla disponibilità degli spazi palestra, alla disponibilità del materiale e alla condivisione della palestra con altre classi.
Il dipartimento