Dipartimento Scienze motorie e sportive
Progetto educativo-didattico
Classi Quarte

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 quarta.

Lo studente dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare 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 le relative tecniche di arbitraggio. Lo studente coopererà in équipe, gestendo anche momenti organizzativi e normativi specifici Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

Lo studente approfondirà la conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, conoscerà le più elementari norme di primo soccorso così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. 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.

Lo studente dovrà conoscere norme e metodologie di lavoro che permettono le esercitazioni in ambiente naturale e l'utilizzo di diversi materiali e attrezzature specifici nel rispetto del materiale e dell'ambiente stesso. Lo studente dovrà affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali supporti tecnologici e/o informatici

Quadro completo della progettazione.

Lo Sport, le regole e il fair play		
Secondo biennio		
Competenze Obiettivi specifici	**Conoscenze**	**Abilità**
Cooperare 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.
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.

Praticare 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**
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.
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.
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.
Sperimentare 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
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.
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.
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.
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**: elementi di primo soccorso. **Competenze**: assumere comportamenti responsabili in funzione agli spazi, ai compagni e ai luoghi (rispetto dei tempi d'esecuzione). Attuare comportamenti volti all'igiene per la sicurezza propria e degli altri. **Conoscenze**: i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport. **Competenze**: modificare la propria alimentazione rispetto all'attività sportiva praticata volta al mantenimento di un buon stato di salute.
U.d.a n° 2 ANATOMIA DEL MOVIMENTO (O.S.A.) Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità).	**Conoscenze**: l'apparato muscolare, regimi di contrazione le capacità condizionali con particolare riferimento alla forza. L'apparato respiratorio e l'apparato circolatorio: effetti e interazioni durante l'esercizio fisico . **Competenze**: riconoscere gli esercizi utili al riscaldamento e al potenziamento di un determinato distretto per un obiettivo specifico.
U.d.a n° 3 GIOCHI LUDICO\SPORTIVI	**Conoscenze**: tecnica dei fondamentali di base, regolamento del gioco. L'aspetto educativo e sociale dello sport. Sport come veicolo delle diversità culturali, fisiche, sociali. **Competenze**: applicare la tecnica in semplici, partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Scegliere il ruolo o l'attività più adatti alle proprie capacità. Conoscere il principio del fair play. Creare situazioni di gioco nel rispetto di regole e regolamento. Approfondimento per gli studenti esonerati: regolamento - arbitraggio - preparazione.

U.d.a n°4 TENNIS	**Conoscenze**: gli aspetti tecnico-tattici del gioco. **Competenze**: riconoscere i propri punti di forza e gli aspetti da migliorare nel gioco. Adottare comportamenti idonei ad evitare infortuni.
U.d.a n° 5 PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE	**Conoscenze**: i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento. (corpo libero e core stability) **Competenze**: eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi. Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali. Mantenere e controllare le posture assunte. Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti. Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti.
U.d.a n°6 ATLETICA	**Conoscenze**: **i** diversi metodi di allenamento alla resistenza. **Competenze**: svolge in maniera autonoma le varie fasi di riscaldamento e mette in pratica le tecniche di allenamento alla resistenza.

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.

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° 7. 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