

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**Anno Scolastico 2020/21****PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE**

L'insieme delle competenze da raggiungere nelle scienze motorie afferisce a *quattro ambiti*:

1.MOVIMENTO; 2.LINGUAGGI DEL CORPO; 3.GIOCO E LO SPORT; 4.SALUTE E IL BENESSERE

Durante questo anno scolastico, condizionato dalle restrizioni dettate dall'emergenza pandemica del COVID19, le lezioni pratiche verranno effettuate ove possibile e nel rispetto stringente delle norme di sicurezza.

Tutto quanto declinato nella programmazione si cercherà di attuarlo attraverso spiegazioni teoriche e teorico - pratiche. Si utilizzerà la didattica integrata.

FINALITÀ

Finalità della disciplina è di far comprendere agli allievi l'importanza delle attività motoria e sportiva per il mantenimento di un ottimale stato di efficienza fisica, affinché questa divenga un'abitudine permanente di vita.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**Ambito di competenza 1 : MOVIMENTO**

CONOSCENZE	ABILITA'
Primo Biennio	
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (condizionali e coordinative).	Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive
Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive	Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento
Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale	Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente
Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi	Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette
Secondo Biennio	
Conoscere le proprie potenzialità e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive
Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive complesse	Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**Anno Scolastico 2020/21**

Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia	Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente
Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie.	Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; autovalutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie.
Quinto anno	
Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo	Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva
Riconoscere il ritmo personale delle/nelle azioni motorie e sportive	Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci
Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo, in prospettiva di tutto l'arco della vita	Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning
Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici, conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali	Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione e elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica e multimediale

Ambito di competenza 2 : LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Primo Biennio	
Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.	Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.
Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.	Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.
Riconoscere la differenza tra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.
Secondo biennio	
Conoscere le modalità della comunicazione corporea	Sapere dare significato al movimento (semantica)
Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.	Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**Anno Scolastico 2020/21**

Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.
Quinto anno	
Conoscere le possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico..).	Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.
Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.	Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.
Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.

Ambito di competenza 3 : GIOCO E SPORT

CONOSCENZE	ABILITA'
Primo Biennio	
Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale
Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.	Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive.
Conoscere la terminologia il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.
Conoscere l'aspetto educativo ,la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.
Secondo biennio	
Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti.
Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**Anno Scolastico 2020/21**

Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.
Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.
Quinto anno	
Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.	Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.
Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive .
Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e modelli organizzativi(tornei, feste sportive..).	Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.
Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse...)

Ambito di competenza 4 : SALUTE E BENESSERE

CONOSCENZE	ABILITA'
Primo Biennio	
Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e il primo soccorso.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.
Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite(fumo, doping, droghe, alcool).	Per aumentare lo stato di salute, scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.
Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica.	Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi ...) per migliorare l'efficienza psico-fisica.
Secondo biennio	
Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso.	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure di primo soccorso.
Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.	Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2020/21

Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.
Quinto anno	
Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni.	Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso.
Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite.	Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.
Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.	Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning.

CONTENUTI

I BIENNIO

Attività fisica e salute, il corpo e le sue funzionalità (sistema scheletrico, sistema muscolare, l'energetica muscolare, apparato cardio-circolatorio e respiratorio), apprendimento motorio, capacità condizionali, capacità coordinative, postura corretta, sport e ambiente, il riscaldamento.

II BIENNIO

Sistema scheletrico, sistema muscolare, l'energetica muscolare, apparato cardio-circolatorio e respiratorio, capacità condizionali e coordinative interazione, modulazione della forza, effetti benefici del movimento, attività sportive.

QUINTO ANNO

Sistema scheletrico, sistema muscolare, l'energetica muscolare, apparato cardio-circolatorio e respiratorio, aspetti mentali del movimento, gli adattamenti fisiologici, sport e regolamenti, regime alimentare, i principi dell'allenamento, sicurezza e primo soccorso, prevenzione delle dipendenze e dell'uso delle sostanze illecite.

METODOLOGIA

In relazione alle diverse esigenze verranno utilizzati i seguenti metodi: prescrittivi, per prove ed errori, della ricerca, problem solving, cooperativo, peer teaching, didattica meta cognitiva.

Quando sarà possibile utilizzare la palestra, le esercitazioni saranno di tipo analitico o globale o misto e saranno svolte sia in forma individuale che collettiva, a gruppi omogenei od eterogenei per livello di capacità motorie o per sesso.

Mezzi e strumenti :

Piattaforma G-suite, contenuti digitali integrativi dei libri di testo, software, strumenti utili all'attività da eseguire

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**Anno Scolastico 2020/21****VALUTAZIONE**

Verranno effettuate prove di verifica per valutare il livello di abilità, conoscenze e competenze acquisite. Per la determinazione del voto si terrà conto della partecipazione (in classe e nella didattica a distanza) dell'impegno, del comportamento e dei progressi raggiunti da ogni allievo in rapporto alle attitudini individuali ed alle singole situazioni di partenza.

STRUMENTI DI VERIFICA

Questionari e colloqui per l'accertamento delle conoscenze teoriche acquisite (nella didattica a distanza); prove tecnico pratiche specifiche per misurare il livello delle abilità possedute (nella didattica in presenza se possibile); prove in situazione per verificare la capacità di applicazione pratica; osservazioni sistematiche; autovalutazione attraverso domande guida.

Descrittori per la valutazione

VOTO in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza abilità
10	Propositivo Leader	Costruttiva (sempre)	Condivisione Autocontrollo	Rielaborativo Critico	Approfondita Disinvolta
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione con sicurezza e costanza	Organizzato sistematico	Certa Sicura
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza Applicazione	Organizzato	Soddisfacente
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Accettazione regole principali	Mnemonico meccanico	globale
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva Settoriale (talvolta)	Guidato Essenziale	Superficiale Qualche difficoltà	Essenziale Parziale
5	Conflittuale apatico passivo	Non partecipa Oppositiva Passiva (quasi mai/mai)	Rifiuto Insofferenza Non applicazione	Non ha metodo	Non conosce

ATTIVITA' EXTRACURRICOLARI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Attività sportiva studentesca pianificata secondo le indicazioni del Progetto "Centro Sportivo Scolastico 2020/21"

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**Anno Scolastico 2020/21****PROFILI DELLE COMPETENZE AL TERMINE DEL SECONDO CICLO**

Le macroaree di competenza di Scienze motorie e sportive individuate dal Dipartimento sono quattro alle quali corrispondono i seguenti standard al termine del primo biennio e del quinto anno:

AREA DI COMPETENZA	COMPETENZA PRIMO BIENNIO	COMPETENZA IN USCITA QUINTO ANNO
<i>Il movimento:</i> il corpo in movimento nelle variabili spazio e tempo, anche in ambiente naturale, nello sviluppo delle abilità motorie e nelle modificazioni fisiologiche.	Orientarsi negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.	Orientarsi negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.
<i>I linguaggi del corpo:</i> espressività corporea, altri linguaggi, aspetti comunicativi e relazionali	Esprimere con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando più tecniche	Rielaborare creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.
<i>Il gioco e lo sport:</i> aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, sociali, tecnici, tattici, del fair play e del rispetto delle regole	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.	Praticare autonomamente attività sportiva con fair play, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione interpretando al meglio la cultura sportiva
<i>La salute e il benessere:</i> sicurezza e prevenzione (rispetto a sé, agli altri, agli spazi, agli oggetti), conoscenza del primo soccorso, sviluppo di stili di vita attivi per il miglioramento della salute intesa come benessere (alimentazione, igiene, pratica motoria) e conoscenza dei danni derivati dall'uso di sostanze illecite.	Adottare comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.	Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti

Roma 30-10-2020**Il Coordinatore di Dipartimento****Giacinta Bernocchi**