

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

1° BIENNIO

ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PREMESSA: L'insegnamento delle Scienze Motorie nel biennio favorisce negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo. Tiene conto dei rapidi e intensi cambiamenti psico-fisici che avvengono in questa età, delle significative differenze esistenti fra i due sessi; guida l'alunno ad ottenere un significativo miglioramento delle conoscenze, delle capacità e delle competenze motorie rispetto alla propria situazione iniziale. Si lavora pertanto, sui nuclei fondanti della disciplina quali: A) LA PERCEZIONE DEL SE ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE. B) LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY. C) SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE. D) RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO.

COMPETENZE DI BASE:

1. Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie acquisite.
2. Comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri.
3. Essere responsabile nel ruolo di studente.
4. Eseguire in modo globale i fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra.
5. Acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica.
(in modo particolare per gli esonerati).

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 1 / Le abilità individuali.

TEMPI (ore): 30 TEMPI (mesi): L'unità di apprendimento avrà la durata dell'intero anno scolastico.

COMPETENZE DISCIPLINARI: 1-2-3

- Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie sviluppate.
- Comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri
- Essere responsabile nel ruolo di studente.

ABILITÀ/CAPACITÀ

Competenza 1:

- Eseguire in modo corretto semplici esercizi di mobilità
- Eseguire in modo corretto semplici esercizi di forza
- Eseguire in modo corretto semplici esercizi di resistenza
- Eseguire in modo corretto semplici esercizi di coordinazione

Competenza 2:

- Autocontrollo
- Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture.

Competenza 3:

- Impegno
- Partecipazione

CONTENUTI:

Esercizi di mobilità articolare ,esercizi di forza, esercizi di resistenza ,esercizi di velocità, esercizi di coordinazione ed equilibrio. Esercizi di preacrobatica. Giochi sportivi.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N.2 / **LO SPORT**

TEMPI (ore): 30 TEMPI (mesi): L'unità di apprendimento avrà la durata dell'intero anno scolastico.

COMPETENZE DISCIPLINARI: **4-2-3**

4- Eseguire in modo globale i fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra.

2 - Comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri.

3 - Essere responsabile nel ruolo di studente.

ABILITÀ/CAPACITÀ

Competenza 4:

- Fondamentali individuali 1° sport di squadra
- Fondamentali individuali 2° sport di squadra
- Specialità sportiva individuale

Competenza 2:

- Autocontrollo
- Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture

Competenza 3:

- Impegno
- Partecipazione

CONTENUTI:

Giochi presportivi. Fondamentali individuali di pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano.

Tecnica di base di alcune specialità di atletica leggera e del badminton.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N. 3 / **TEORIA**

TEMPI (ore):15

TEMPI (mesi): L'unità di apprendimento avrà la durata dell'intero anno scolastico.

COMPETENZE DISCIPLINARI: **5**

- Acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica.

Abilità/Capacità

- Conoscere nozioni basilari di educazione

alimentare

- Conoscere a grandi linee l'anatomia del

corpo umano

- Conoscere semplici nozioni di primo

soccorso

- Etica sportiva. Regole e dinamiche dei

giochi sportivi

CONTENUTI:

Nozioni basilari di educazione alimentare, nozioni di anatomia del corpo umano, nozioni di primo soccorso, regole e dinamiche dei giochi sportivi, informazioni sui comportamenti corretti in ambito sportivo.

METODOLOGIA: Non si limiterà al solo esercizio fisico ma si cercherà di motivare e puntualizzare le finalità del lavoro proposto, collocando nell'arco della lezione momenti di riflessione culturale e scientifica. Si lascerà spazio agli interventi degli alunni. Il lavoro sarà proposto individualmente, a coppie e in gruppo. Per quanto riguarda la pratica degli sport si opererà in modo tale da portare l'alunno ad una cosciente osservazione dei propri limiti e delle proprie possibilità e che la sua pratica deve trascendere il fatto agonistico e divenire patrimonio personale, culturale, umano.

STRUMENTI DI LAVORO: Schede predisposte, libro di testo, cortile, palestra, attrezzi specifici di palestra: cronometro, cordella metrica, birilli, palloni, fischietto, funicelle, palloni medicinali, ostacoli.

VERIFICHE E VALUTAZIONI:

Strumenti per la verifica formativa. Osservazione, test, questionari, schede di autovalutazione, tornei a squadre.

Strumenti per la verifica sommativa. Test, schede di osservazione su tecnica e tattica, autovalutazione con misurazione delle abilità motorie.

Numero verifiche. Almeno una al mese

Valutazione.

Si valuterà per ogni abilità. 0-5 se non ha raggiunto gli standard minimi. 6 se si avvicina agli standard minimi senza tuttavia raggiungerli. 6-7 se ha raggiunto gli standard minimi. 8-9 se ha piena padronanza dell'abilità. 10 se dispone ed elabora l'abilità in maniera personale e creativa. Si terrà conto fondamentalmente di quattro descrittori: 1) Miglioramento livello di partenza. 2) Studio ed assimilazione dei contenuti teorici assimilati. 3) Collaborazione e partecipazione costante. 4) Partecipazione alle attività del C.S.S.

I DOCENTI