Programmazione	Asse	Materia
Dipartimento di Scienze Motorie	Scientifico	Scienze motorie

Docenti: **ALTIERO DE MARTINO FERRARA OLIVIERO SCOLERI SORRENTINO**

1. COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA
Imparare ad imparare a. Organizzare la propria attività fisica al di fuori dell'ambito scolastico b. Individuare, scegliere ed utilizzare le varie possibilità informazioni, di formazione per il mantenimento della salute psicofisica in funzione e delle proprie necessità e disponibilità.
Progettare a. Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità motorie b. Utilizzare le conoscenze teoriche e pratiche apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici c. Valutare vincoli e possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti
Comunicare a. Comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico, corporeo) e di diversa complessità b. Rappresentare atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. c. Utilizzare linguaggi diversi (verbale, non verbale, scientifico, simbolico)
Collaborare e partecipare a. Interagire in un gruppo e in una squadra b. Comprendere i diversi punti di vista e le diverse strategie c. Valorizzare le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità d. Contribuire all'apprendimento comune e al raggiungimento degli obiettivi condivisi, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri e nel rispetto degli avversari.
Agire in modo autonomo e consapevole a. Sapersi inserire in modo attivo e consapevole in un gruppo/squadra e nella vita sociale b. Far valere all'interno del gruppo/squadra e nella vita sociale i propri diritti e bisogni c. Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni d. Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità
Risolvere problemi a. Affrontare situazioni motorie complesse, individuali e di squadra b. Raccogliere e valutare i dati per migliorare le prestazioni individuali e di squadra c. Proporre soluzioni utilizzando le conoscenze acquisite e le capacità motorie maturate
Individuare collegamenti e relazioni a. Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo b. Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti anche all'interno di un'attività motoria individuale e di squadra c. Rappresentarli con metodologie adeguate e utilizzabili

Acquisire e interpretare l'informazione a. Acquisire l'informazione ricevuta dai diversi canali informativi (esterocettori, propriocettori, descrizioni fatte da altri, foto e filmati) b. Interpretarla criticamente valutandone l'utilità in funzione miglioramento personale e del gruppo/squadra

OBIETTIVI COGNITIVO – FORMATIVI

Gli obiettivi sono declinati per singola annualità prima e seconda, riferiti all'asse culturale di riferimento (dei linguaggi, matematico, scientifico–tecnologico, storico–sociale) e articolati in Competenze, Abilità/Capacità, Conoscenze**, *come previsto dalla normativa sul nuovo obbligo di istruzione (L. 296/2007) e richiesto dalla certificazione delle competenze di base. I singoli moduli/unità di apprendimento sono allegati alla presente programmazione.*

OBIETTIVI CLASSE PRIMA **MATERIA: Scienze motorie e sportive**			
	Competenze	**Conoscenze**	**Abilità**
CLASSE PRIMA	Percezione del proprio corpo.	-Riconoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture e le strutture scheletriche e muscolari. -Riconoscere un ritmo nelle azioni.	-Elaborare risposte motorie. -Assumere posture adeguate alle situazioni motorie. -Saper eseguire progressioni motorie (con e senza attrezzi). -Distinguere differenze ritmiche.
	Sicurezza, prevenzione, primo soccorso.	-Conoscere i principi fondamentali della sicurezza stradale, in palestra, a scuola e negli spazi aperti .- Conoscere alcuni elementi del primo soccorso e le norme di prevenzione degli infortuni.	-Assumere comportamenti idonei alla propria sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada. -Applicare alcuni elementi del primo soccorso.

OBIETTIVI CLASSE SECONDA MATERIA: Scienze motorie e sportive			
	Competenze	**Conoscenze**	**Abilità**

CLASSE SECONDA	Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale.	-Conoscere le potenzialità del movimento del corpo. -Conoscere la fisiologia del corpo umano. -Conoscere i paramorfismi dell'età scolare. -Conoscere il ritmo delle azioni.	-Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in situazioni motorie diversificate. -Organizzare progressioni motorie (con e senza attrezzi). -Cogliere le differenze ritmiche dell'azione motoria.
	Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute (corretti stili di vita)	-Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza stradale, personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. -Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.	-Assumere e far assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada. -Applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso.

Conoscenze

- Cenni di fisiologia del corpo umano.
- Descrizione di movimenti del corpo con linguaggio specifico
- Piccoli e grandi attrezzi: esercizi specifici e di riporto
- Elementi di educazione stradale e primo soccorso.

MODALITA' SOMMINISTRAZIONE PROVE IN USCITA DEL BIENNIO	
Il Dipartimento stabilisce le seguenti modalità per le prove in uscita al termine del biennio	
Classi seconde	**Tipologia di prova**: Teorica con prova strutturata; pratica con percorso a corpo libero e con grandi attrezzi **Tempi:** prova teorica 30 min.; prova pratica 3 min. circa ogni alunno **Modalità di correzione prova**: collegiale **Criteri di valutazione**: conoscenze teoriche raggiunte, abilità motorie maturate nel biennio in relazione anche alla situazione di partenza, abilità espressive e di utilizzo delle proprie conoscenze teoriche/pratiche.

CONTENUTI DISCIPLINARI

Sulla base delle Indicazioni nazionali, si stabiliscono i seguenti argomenti da trattare.

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE PRIMA

TEORIA	PRATICA
1° Trimestre - piani e assi corporei; - apparato scheletrico (Nomenclatura); 2° Pentamestre - pronto soccorso ed educazione stradale - apparato muscolare (nomenclatura) - apparato cardiorespiratorio	1° Trimestre - esercizi di educazione posturale e respiratoria - esercizi di stiramento e tonificazione muscolare - esercizi di scioltezza articolare - giochi propedeutici 2° Pentamestre - corpo libero: progressione - piccoli e grandi attrezzi: esercizi specifici e di riporto - fondamentali individuali di almeno due sport di squadra

CLASSE SECONDA

TEORIA	PRATICA
1° Trimestre -Cenni di fisiologia del corpo umano 2° Pentamestre - ripasso pronto soccorso, educazione stradale - I paramorfismi dell' età scolare	1° Trimestre - corpo libero: esercizi combinati - prove di assistenza diretta ai compagni - potenziamento aerobico 2° Pentamestre - piccoli e grandi attrezzi: progressione o circuito - fondamentali individuali e di squadra di almeno due sport.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO CLASSE TERZA E QUARTA. MATERIA: SCIENZE MOTORIE

Il Dipartimento stabilisce i seguenti obiettivi obbligatori in termini di conoscenze, abilità e competenze per le classi TERZE e QUARTE .

	Competenze	**Abilità/Capacità**
CLASSE TERZA E QUARTA	-conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria riconoscendone limiti e potenzialità -rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti	-elaborare risposte adeguate in situazioni complesse -organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi e elaborare i risultati -cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie
	-rispondere in modo adeguato alle varie afferenze (propriocettive ed esterocettive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia della propria azione motoria	-cogliere gli elementi che rendono efficace una risposta motoria -gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio (riscaldamento) in funzione dell'attività che verrà svolta -trasferire tecniche di allenamento adattandole alle esigenze
	-utilizzare strategie di gioco adeguate e dare il proprio contributo nelle attività di gruppo/squadra	-trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole delle diverse attività sportive e di gioco, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone -cooperare in gruppo/squadra utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali
	-conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso ed i principi per un corretto stile di vita. -assumere comportamenti corretti in ambiente naturale	-mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti e ad un corretto stile di vita

Conoscenze

-Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale dell'apparato muscolare e scheletrico

-Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale degli apparati cardio-vascolare, respiratorio, endocrino

-Conoscere gli elementi principali della scienza dell'alimentazione

-Conoscere tecniche di avviamento motorio e di miglioramento delle capacità condizionali

-Conoscere tecniche, regolamenti, sviluppi storici di alcuni sport individuali e di squadra

-Conoscere le tecniche di prevenzione e di primo soccorso

CONTENUTI DISCIPLINARI

Il Dipartimento, sulla base delle Indicazioni nazionali, stabilisce i seguenti argomenti da sviluppare.

CLASSI TERZE

TEORIA	PRATICA
1° Trimestre: -ripasso app. muscolare, scheletrico, -struttura del muscolo, -modalità di contrazione 2° Pentamestre: -regolamento sportivo -modalità di ripristino ATP -apparato respiratorio	1° Trimestre: -progressione corpo libero autoprodotta -attività pre sportive e giochi di squadra -esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione 2° Pentamestre: -sport di squadra: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica -circuiti ginnici -esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione.

CLASSI QUARTE

TEORIA	PRATICA
1° Trimestre: -ripasso argomenti classi precedenti -apparato cardio – respiratorio -elementi di alimentazione -il linguaggio corporeo 2° Pentamestre: -teoria dell'allenamento -regolamento sportivo -apparato endocrino	1° Trimestre: -progressioni a corpo libero con/senza attrezzi autoprodotta -attività pre sportive e giochi di squadra -esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione 2° Pentamestre: -sport di squadra: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica -attività di gioco e esercitazioni in ambiente naturale -esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO CLASSE QUINTA

MATERIA: EDUCAZIONE FISICA

Il Dipartimento stabilisce i seguenti obiettivi obbligatori in termini di conoscenze, abilità e competenze per le classi QUINTE

	Competenze	**Abilità/Capacità**
CLASSE QUINTA	-riconoscere limiti, potenzialità e possibili evoluzioni del proprio vissuto scolastico -rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti	-elaborare risposte adeguate in situazioni complesse e/o non conosciute -organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi e elaborare i risultati -riconoscere e cogliere relazioni con il mondo sportivo contemporaneo
	-riconoscere gli elementi anatomici, psicologici e motori comuni alle diverse discipline sportive.	-cogliere gli elementi che rendono efficace una risposta motoria -gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio (riscaldamento) in funzione dell'attività che verrà svolta -trasferire tecniche di allenamento adattandole alle esigenze
	-utilizzare strategie di gioco adeguate e dare il proprio contributo nelle attività di gruppo/squadra	-trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole delle diverse attività sportive e di gioco, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone -cooperare in gruppo/squadra utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali
	-conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso ed i principi per un corretto stile di vita. -assumere comportamenti corretti in ambiente naturale	-mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti e ad un corretto stile di vita

Conoscenze

-Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale dell'apparato muscolare e scheletrico

-Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale degli apparati/sistemi cardio-vascolare, respiratorio, endocrino, nervoso.

-Conoscere gli elementi principali della scienza dell'alimentazione applicata alle attività motorie.

-Conoscere tecniche di avviamento motorio e di miglioramento delle capacità condizionali.

-Conoscere tecniche, regolamenti, sviluppi storici di alcuni sport individuali e di squadra.

-Conoscere le tecniche di prevenzione e di primo soccorso

CONTENUTI DISCIPLINARI

Il Dipartimento, sulla base delle Indicazioni nazionali, stabilisce i seguenti argomenti da sviluppare/trattare.

CLASSI QUINTE

MATERIA: EDUCAZIONE FISICA

TEORIA	PRATICA
1° Trimestre: -ripasso argomenti classi precedenti -sistema nervoso -elementi di alimentazione dello sportivo 2° Pentamestre: - regolamento sportivo - il doping - effetti dell'alcool e delle droghe sui diversi sistemi ed apparati - l'espressività' corporea nel mimo,nella danza e nel teatro	1° Trimestre: -potenziamento fisiologico delle qualità motorie e delle capacità condizionali -progressione piccolo e grande attrezzo autoprodotta -esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione 2° Pentamestre: -sport di squadra: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica -esercizi a corpo libero e con attrezzi con particolare attenzione ad un'esecuzione fisiologicamente corretta. -coreografie e rappresentazioni mimiche autoprodotte con o senza base musicale

LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE

Agli alunni sarà richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni. Nell'insegnamento i procedimenti seguiti saranno riferiti alle esperienze, alle necessità e ai ritmi personali di sviluppo dei singoli alunni; in questo modo ognuno sarà messo in condizione di seguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato. Si utilizzerà spesso la situazione-stimolo per sollecitare l'intelligenza motoria degli allievi, la loro capacità di analisi, sintesi e progettazione di risposte adeguate. Per facilitare l'apprendimento e l'acquisizione di automatismi si utilizzerà il criterio della gradualità. La scansione temporale dei moduli sarà condizionata dai ritmi di apprendimento e dalle variabili relazionali degli studenti.

-Lezione frontale *(presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche)*	-Cooperative learning *(lavoro collettivo guidato o autonomo)*
-Lezione interattiva *(discussioni ed interrogazioni collettive sugli argomenti trattati)*	-Situazione-stimolo
-Lezione multimediale *(utilizzo della LIM, di PPT, di audio video)*	-Esercitazioni pratiche (individuali e di gruppo)

MEZZI, STRUMENTI, SPAZI		
Libri	Lettore DVD	Campetti esterni
Dispense, schemi	Computer	Stage
Videoproiettore / LIM	Palestra	Aula della classe
Piccoli e grandi attrezzi		

TIPOLOGIA DI VERIFICHE	
Test motorio	Interrogazione breve
Test strutturato	

CRITERI DI VALUTAZIONE	
Livello individuale di acquisizione di conoscenze	Impegno
Livello individuale di acquisizione di abilità e competenze	Partecipazione
Progressi compiuti rispetto al livello di partenza	Frequenza
Interesse	Comportamento
……	

GRIGLIE DI VALUTAZIONE

Voto	*Giudizio*	*Competenze relazionali*	*Partecipazione*	*Rispetto delle regole*	*Impegno*	*Conoscenze ed abilità'*
10	**Ottimo**	Propositivo leader	Costruttiva (sempre)	Condivisione autocontrollo	Eccellente (sempre)	Approfondita disinvolta
9	**Distinto**	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione con sicurezza e costanza	Costante (quasi sempre)	Certa e sicura
8	**Buono**	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Costante (spesso)	Soddisfacente
7	**Più che sufficiente**	Selettivo	Attiva (sovente)	Accettazione regole principali	Attivo (sovente)	Globale
6	**Sufficiente**	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidato essenziale	Settoriale (talvolta)	Essenziale e parziale
5 e >5	**Non sufficiente**	Conflittuale apatico passivo	Non partecipa oppositiva passiva (quasi mai/mai)	Rifiuto insofferenza non applicazione	Assente (quasi mai/mai)	Non conosce

Torre del Greco, _____ I DOCENTI