

I BIENNIO: COMPETENZE, ABILITA' E NUCLEI TEMATICI

Per il Biennio, le competenze e le abilità sono riferiti all'asse culturale di riferimento come richiesto dalla certificazione delle competenze di base, mentre i nuclei tematici tengono conto delle linee guida degli istituti tecnici (Le linee guida definiscono il passaggio al nuovo ordinamento degli istituti tecnici a norma dell'articolo 8, comma 3, del regolamento emanato con decreto del Presidente della Repubblica 15 marzo 2010, n.88).

NUCLEI FONDANTI	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE:	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità	Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso.
CONOSCENZE	Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.	Conoscere il sistema delle capacità coordinative, che sottendono la prestazione motoria sportiva.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.
ABILITA'	Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.	Praticare in modo essenziale e corretto i giochi sportivi e degli sport individuali.	Adottare un sano stile di vita.
COMPORTEMENTO	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive.	Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.	Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.



OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Nel primo biennio, dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato ampio spazio a colmare eventuali lacune, a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare attività motorie e sportive di alto livello. Le attività proposte saranno adattate alle varie abilità presenti nel gruppo classe. Al termine del biennio lo studente dovrà:

- conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità;
- conoscere e saper applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e/o per saperla mantenere;
- sperimentare azioni motorie via via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità coordinative;
- rispettare l'insegnante, i compagni e l'ambiente in cui opera;
- collaborare all'interno del gruppo/classe, facendo emergere le proprie potenzialità, coinvolgendo i compagni nelle varie attività svolte per valorizzare anche le caratteristiche individuali;
- comprendere e produrre i messaggi non verbali propri della pratica sportiva;
- praticare gli sport individuali e di squadra proposti dall'insegnante applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche;
- conoscere ed applicare le norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale.

DEFINIZIONE DEI CONTENUTI

La pratica motoria e sportiva deve mirare ad un significativo miglioramento delle conoscenze, capacità e competenze dello studente rispetto alla situazione iniziale. Uno degli obiettivi fondamentali sarà il miglioramento, attraverso esercizi, attività, sport e giochi di resistenza, della funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e dell'apparato respiratorio. L'apparato muscolare sarà potenziato attraverso esercizi di velocità, d'equilibrio, di agilità, di destrezza. Questa vasta gamma di esercitazioni servirà a creare un patrimonio motorio assai ampio su cui si inseriscono i principali gesti sportivi, che contribuiscono a migliorare le prestazioni personali. Attraverso i giochi sportivi, pre-sportivi e collettivi si favorirà la socializzazione, l'acquisizione del senso di responsabilità, l'accettazione dei ruoli, e l'osservanza delle regole, il rispetto ed il senso di collaborazione.

ATTIVITA' e CONTENUTI

- Test d'ingresso motori nelle classi prime
- Esercizi per lo sviluppo della velocità, della resistenza, della forza, della mobilità articolare.
- Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, di rilassamento, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo motorio. Esercizi di equilibrio in forma statica, dinamica
- Giochi di movimento
- Attività espressive codificate e non.
- Attività pre-sportive e sportive di squadra
- Attività sportive individuali.
- Attività in ambiente naturale
- Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra primi cenni
- Lezioni teoriche sul funzionamento del corpo umano e sul primo soccorso.



I BIENNIO: CONTENUTI E OBIETTIVI MINIMI

Il Dipartimento stabilisce i seguenti obiettivi minimi obbligatori in termini di competenze, abilità e conoscenze per le classi del biennio (anche per il recupero).

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere il proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. Conoscere le regole fondamentali di un gioco sportivo	Saper eseguire in modo corretto ed essenziale esercizi o fondamentali di gioco.	Eeguire i gesti tecnici in situazione di gioco semplificato, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione.