

**II BIENNIO: COMPETENZE, ABILITA' E NUCLEI TEMATICI**

NUCLEI FONDANTI:	ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE	<p>Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità.</p> <p>Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.</p>	<p>Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceettive ed eteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.</p>	<p>Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport.</p> <p>Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.</p>	<p>Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio.</p> <p>Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.</p>
CONOSCENZE	<p>Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.</p>	<p>Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e della metodologia dell'allenamento dello sportivo</p>	<p>Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontate il loro aspetto educativo e sociale.</p>	<p>Conoscere le norme in caso di infortunio.</p> <p>Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.</p>
ABILITA'	<p>Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.</p> <p>Assumere posture corrette in presenza di carichi.</p> <p>Organizzare percorsi motori e sportivi.</p>	<p>Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica.</p> <p>Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</p>	<p>Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</p>	<p>Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.</p>
COMPORTEMENTO	<p>Essere in grado di autovalutarsi</p>	<p>Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.</p>	<p>Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali ad uno sano stile di vita.</p>



### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

Nel secondo biennio, l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze, competenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare e perfezionare il bagaglio motorio e sportivo. L'accresciuto livello di prestazione consentirà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza della padronanza e delle potenzialità motorie.

Al termine del corso di studio l'alunno deve dimostrare di:

- saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici;
- individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali personali;
- praticare gli sport proposti approfondendo la tecnica e la tattica di gioco;
- saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola;
- sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo;
- prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità.

### **DEFINIZIONE DEI CONTENUTI**

Le Scienze Motorie e Sportive mirano ad un significativo miglioramento delle conoscenze, capacità e competenze motorie dello studente in relazione alla situazione personale, alle potenzialità e al contesto nel quale si opera. Uno degli obiettivi fondamentali sarà il miglioramento, attraverso esercizi e giochi di resistenza, della funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e dell'apparato respiratorio. L'apparato muscolare sarà potenziato attraverso esercizi di velocità, di forza sub-massimale, d'equilibrio, d'agilità, di destrezza. Lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative è finalizzato all'esecuzione corretta dei gesti tecnici nelle varie discipline e ai fondamentali di gioco degli sport praticati a scuola. Questa vasta gamma di esercitazioni, giochi sportivi e di squadra favorirà la socializzazione, l'autonomia, il senso di responsabilità, l'accettazione dei ruoli, l'osservanza delle regole, il rispetto degli altri ed la collaborazione.

### **ATTIVITA' e CONTENUTI**

Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, di rilassamento ed allungamento muscolare, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e inter segmentario, per la respirazione, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc., di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo, circuiti. Attività sportive: individuali e di squadra; attività espressive codificate e non; giochi di movimento polivalenti; tornei di classe e tra classi; attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.



## II BIENNIO: CONTENUTI E OBIETTIVI MINIMI

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
Conoscere in proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. Conoscere le regole fondamentali di almeno due giochi di squadra	Saper eseguire in modo corretto esercizi o fondamentali di gioco.	Eseguire i gesti tecnici più appropriati alle situazioni di gioco, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione.

**V ANNO: COMPETENZE, ABILITA' E NUCLEI TEMATICI**

NUCLEI FONDANTI:	ESPRESSIVITA' CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO- TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO SPORT ESPORT	SICUREZZAE SALUTE
<b>COMPETENZE</b>	Conoscere tempi eritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
<b>CONOSCENZE</b>	Conoscere le potenzialità del movimento proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontate il loro aspetto educativo e sociale.	Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.
<b>COMPORAMENTO</b>	Elaborare processi metacognitivi	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.



### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità. Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:

- La capacità di utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici. Di conoscere le metodologie di allenamento. Un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse; Di praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta. Di saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici. Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo. Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita. Conoscere le principali norme di primo soccorso e prevenzione infortuni. Di impegnarsi in attività ludiche e sportive in contesti diversificati, non solo in palestra e sui campi di gioco, ma anche all'aperto, per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente naturale, e di aver un comportamento responsabile verso il comune patrimonio ambientale e la sua tutela.

### **ATTIVITA' e CONTENUTI**

Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, di rilassamento ed allungamento muscolare, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e inter segmentario, per la respirazione, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc., di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo, circuiti. Attività sportive: individuali e di squadra; attività espressive codificate e non; giochi di movimento polivalenti; tornei di classe e tra classi; attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.



## V ANNO: CONTENUTI E OBIETTIVI MINIMI

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere in proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. Conoscere le regole fondamentali di almeno due giochi di squadra	Saper eseguire in modo corretto esercizi o fondamentali di gioco.	Eseguire i gesti tecnici più appropriati alle situazioni di gioco, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione.

PRIMO BIENNIO, SECONDO BIENNIO E QUINTO

### PROGRAMMAZIONE DIFFERENZIATA PER GLI ALUNNI DIVERSAMENTE ABILI LG. 104/1992

Per gli alunni diversamente abili, l'insegnamento delle scienze motorie sarà calibrato ed individualizzato secondo le possibilità ed i bisogni dei singoli alunni, tenendo conto degli aspetti pedagogici ed interdisciplinari che vi sono connessi. Gli apprendimenti, in tal senso, non saranno intesi come mere acquisizioni di gesti e contenuti tecnici, ma come elementi per un equilibrato sviluppo motorio, intellettuale, percettivo, sociale e affettivo. Le lezioni di scienze motorie saranno inoltre improntate ad offrire significative occasioni di socializzazione ed opportunità di formazione anche per quegli alunni non in grado di eseguire tutte o alcune delle esercitazioni pratiche. In particolare, con l'insegnamento delle scienze motorie, ci si propone di perseguire:

*Lo sviluppo motorio*, in quanto strumento indispensabile per un adeguato sviluppo morfologico, fisiologico del corpo, e per il crescente e progressivo controllo funzionale delle condotte motorie. La strutturazione, il consolidamento e perfezionamento degli schemi motori statici e dinamici, in quanto presupposti necessari al controllo del corpo e alla strutturazione dei movimenti, costituiranno la base di partenza per la crescita qualitativa e quantitativa del bagaglio motorio. Sarà inoltre data fondamentale importanza allo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali.

*Lo sviluppo senso-percettivo*, in quanto fondamentale per l'evoluzione e la maturazione delle capacità sensoriali, e affinché sia resa possibile un'equilibrata ricezione, percezione e analisi degli stimoli e dei dati.

*Lo sviluppo sociale*, poiché consente ai ragazzi di instaurare relazioni sociali efficaci, interagire con successo e ampliare le competenze sociali.

*Lo sviluppo affettivo*, agendo sulla sfera volitiva, può conferire padronanza di sé e dei comportamenti; può agire inoltre da elemento equilibratore delle componenti psichiche di sviluppo della capacità d'iniziativa e d'evoluzione della capacità di soluzione dei problemi.

*Lo sviluppo cognitivo*, ovvero la capacità di utilizzare gli operatori logici per acquisire le necessarie conoscenze (riconoscere, confrontare, classificare mettere in relazione, esprimere giudizi) e di sapersi relazionare nello spazio e nel tempo.

### PERCORSO E VALUTAZIONE DEGLI ALUNNI CON DIFFICOLTÀ SPECIFICHE DI APPRENDIMENTO LG. 170/2010

Per gli alunni con difficoltà specifiche di apprendimento adeguatamente certificate, la valutazione e la verifica degli apprendimenti, terranno conto delle specifiche situazioni individuali di tali alunni. Una particolare attenzione sarà prestata ai casi di alunni DSA che presentano disprassie e disturbi della lateralizzazione. Durante lo svolgimento delle attività pratiche i docenti, in quanto specialisti delle attività prassiche e motorie, avranno cura di accertare e comunicare alle famiglie ed il consiglio di classe le problematiche del caso ed intervenire con attività ed esercizi idonei. Nello svolgimento di eventuali prove di verifica teoriche e/o scritte saranno adottati i medesimi strumenti compensativi e dispensativi stabiliti dai consigli di classe per tali attività.