**Istituto Tecnico Industriale “ENRICO MEDI” ANNO SCOLASTICO 2021-22**

PROGRAMMAZIONE

PRIMO BIENNIO, SECONDO BIENNIO, QUINTO ANNO

**Scienze motorie e sportive**

Docenti: Capasso Maria Rosaria, Ciavarella Francesca, Concilio Annalisa, Del Vecchio Aniello, Dolabella Ciro, Formisano Biagio, Massaro Massimo, Perniola Agata, Raja Gennaro, Sannino Sonia, Trotta Gennaro.

*Premessa*

*La programmazione, l’organizzazione e la gestione della lezione di Scienze Motorie e Sportive in presenza, sulla base della prevenzione e sicurezza, in un anno scolastico che riparte in piena pandemia da SARS-CoV-2, sono state rimodulate come segue.*

Le attività indoor

L’utilizzo deve avvenire nel totale rispetto delle misure igienico- sanitarie volte a garantire la salute degli studenti; queste sono state definite da vari documenti, sia nazionali che regionali e provinciali; l’attuazione di queste misure sono state effettuate dal dirigente scolastico e dagli interlocutori competenti; le misure specifiche per l’educazione fisica riguardano il trasferimento da e per la palestra, la sistematica sanificazione e personalizzazione dei piccoli attrezzi per evitare scambi e anche per eventuali tracciature dell’utilizzo; sanificazione alla fine di ogni lezione degli attrezzi utilizzati e dell’ambiente. Sono state comunicate adeguatamente le misure adottate.

Le attività outdoor

L’utilizzo della palestra outdoor, interna alla struttura scolastica, andrà privilegiato, laddove possibile in riferimento alle condizioni ambientali/meteorologiche; sarà necessario attivare flessibilità organizzativa tra gli utilizzatori dei luoghi di svolgimento delle attività.

1. **Il profilo educativo, culturale e professionale (PECUP) dello studente e i risultati di apprendimento attesi al termine del ciclo di studi**

Acquisire la consapevolezza della propria corporeità̀ intesa come conoscenza, padronanza, consapevolezza e rispetto della propria efficienza fisica;  
Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo;  
Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività̀ fisiche svolte nei diversi ambienti;

Consolidare i valori dello sport;  
Imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune;  
Applicare i metodi e le tecniche di lavoro per organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento delle capacità fisiche e di controllo della postura.

1. **La funzione della materia in riferimento al PECUP e i rispettivi nuclei fondamentali, in coerenza alle competenze di cittadinanza**

le competenze di cittadinanza, riferite alla nostra disciplina, sono riconducibili a tre dimensioni:

* con la persona (costruzione del sé)
* con le relazioni interpersonali (relazione con gli altri)
* con le relazioni con le cose e l’ambiente (rapporto con la realtà naturale e sociale).

Tre dimensioni importanti della persona che si possono associare, nel nostro Istituto, a tutti gli assi con particolare riferimento all’asse dei linguaggi e all’asse tecnologico e motorio.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **COMPETENZA DI CITTADINANZA** | **PRIMO BIENNIO** | | **SECONDO BIENNIO** | | **QUINTO ANNO** |
| **Costruzione del sé̀** | **Imparare ad Imparare** | Individuare ciò che rappresenta una difficoltà personale e affrontarla per superarla. | | Comprendere l’errore, individuare la correzione e rielaborare un corretto controllo motorio. | | Individuare con chiarezza un obiettivo, pianificare un programma, controllare lo svolgimento e valutare i risultati. |
| **Progettare** | Selezionare la risposta motoria più efficace in relazione alla situazione. | | Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. | | elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità fisiche in funzione della salute e/o della performance. |
| **Relazione con gli altri** | **Comunicare** | Comunicare con i pari e gli adulti, attraverso, il linguaggio del corpo, aspetti e stati d’animo in modi e tempi appropriati alla situazione. | | Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche. | | Padroneggiare il controllo del corpo come strumento espressivo  per gestire l’interazione comunicativa. |
| **Collaborare e partecipare** | Lavorare in gruppo in modo attivo e rispettoso e sapersi inserire in modo consapevole nelle attività. | | Relazionarsi con gli altri all’interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune. | | Interagire nelle attività di squadra e di gruppo, comprendendo i diversi ruoli, valorizzando le proprie e le altrui capacità e gestendo le possibili conflittualità. |
| **Agire in modo autonomo e responsabile** | Rispettare le regole comportamentali e di gioco e adottare i corretti atteggiamenti per la sicurezza propria ed altrui. | Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione. | | Sapersi inserire in modo attivo nelle attività, far valere le proprie capacità riconoscendo quelle dei compagni, i limiti, le regole e le responsabilità. | |
| **Rapporto con la realtà naturale e sociale** | Risolvere problemi | Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo. | Saper elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute | | individuare le risorse adeguate per risolvere situazioni di gioco e azioni motorie complesse. | |
| individuare collegamenti e relazioni | Collegare la frequenza cardiaca all’intensità dello sforzo | Collegare i principi del movimento umano alle applicazioni pratiche per migliorarne la funzionalità | | Saper pianificare un lavoro (programmi di allenamento, schede tecniche ecc...) in relazione ad obiettivi specifici | |
| Acquisire e  interpretare l’informazione | Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti della prestazione | Analizzare qualitativamente e quantitativamente la prestazione motoria a partire dall’esperienza. | | Commentare criticamente l’informazione relativa agli aspetti del fitness, dello sport e dell’alimentazione distinguendo tra fatti ed opinioni. | |

**3. Le competenze disciplinari distinte per: primo biennio, secondo biennio e quinto anno.**

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

**PRIMO BIENNIO**

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell’istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

1. **PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE**

**(UDA 1)**

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le proprie capacità realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare tutte le attività sportive.

**1.1 Presa di coscienza delle proprie capacità**

Competenze:  
saper eseguire esercizi in sequenze combinate;  
saper eseguire gli esercizi di base e una progressione prestabilita;  
saper valutare correttamente distanze e traiettorie al fine della presa e del lancio della palla;  
fare propria la conoscenza del corpo, dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria;  
saper rilevare la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo.  
Abilità:  
eseguire risposte motorie efficaci in situazioni complesse;  
eseguire progressioni anche complesse;  
lanciare e prendere palle su traiettorie e distanze diverse.  
Conoscenze:  
come calcolare la propria frequenza cardiaca massima teorica;  
il ruolo del sistema cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico nel movimento umano.

**1.2. Miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari**

Competenze:  
saper correre per un tempo prolungato a diverse velocità; saper lanciare e saper staccare con modalità diversificate; saper reagire adeguatamente a vari tipi di stimoli;  
saper controllare il corpo.  
Abilità:  
Resistere ad una corsa prolungata;  
eseguire correttamente i gesti motori richiesti;  
mantenere la stabilità del corpo nelle situazioni richieste. Conoscenze:  
principi metodologici delle progressioni  
effetti dei percorsi di preparazione fisica

**1.3. Presa di coscienza del rapporto tra il proprio corpo il tempo e lo spazio** Competenze:  
percepire il proprio corpo nello spazio e nel tempo e saper combinare le varie azioni motorie; saper eseguire combinazioni a corpo libero  
eseguire gli elementi statici delle posizioni base (tenute)  
eseguire gli elementi dinamici (capovolte, ruota, rotazioni, salti e balzi in diverse direzioni. Abilità:  
coordinare e combinare le azioni motorie tra i vari segmenti motori con e senza attrezzi; eseguire esercizi di coordinazione oculo-manuale; oculo-podalica  
eseguire percorsi prestabiliti.  
Conoscenze:  
le combinazioni di movimenti  
le informazioni sensoriali

1. **LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

**(UDA da 2 a 7)**

Lo studente dovrà conoscere le regole degli sport proposti e praticherà gli sport di squadra utilizzando strategie di base per la risoluzione delle situazioni di gioco; collaborerà con i compagni all’interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.  
si impegnerà negli sport individuali scoprendo i propri limiti e potenzialità.

**2.1. Apprendimento di alcune specialità dell’atletica leggera**

Competenze:  
Saper correre a diverse intensità  
Saper saltare con diverse modalità Saper lanciare  
Abilità:  
Saper staccare dopo una rincorsa

Saper controllare il corpo in fase di volo Saper lanciare il peso con partenza laterale. Conoscenze:

Specialità dell’atletica leggera  
regolamento tecnico dell’atletica leggera

**2.2. Apprendimento dei fondamentali della pallavolo**

Competenze:  
Saper utilizzare i fondamentali individuali della pallavolo in situazioni di gioco; Collaborare e partecipare  
Abilità:  
Saper eseguire correttamente i fondamentali del palleggio, del bagher e della battuta. Saper controllare il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti. Conoscenze:  
Conoscere le varie zone del campo di pallavolo.  
Conoscere il regolamento della pallavolo.

**2.3. Apprendimento dei fondamentali del basket**

Competenze:  
Saper utilizzare i fondamentali individuali del basket in situazioni di gioco; Collaborare e partecipare  
Abilità:  
Saper controllare il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti. Saper palleggiare in modo autonomo ed efficace.  
Saper eseguire il terzo tempo  
Saper passare la palla.  
Conoscenze:  
Conoscere le varie zone del campo di basket; conoscere i ruoli dei giocatori  
Conoscere il regolamento del basket.

**2.4. Apprendimento dei fondamentali del Calcio**

Competenze:  
Saper utilizzare i fondamentali individuali del calcio in situazioni di gioco; Collaborare e partecipare  
Abilità:  
Saper controllare il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti. Saper calciare in modo autonomo ed efficace.  
Saper passare la palla, in varie situazioni di controllo dell'equilibrio oculo-podalico  
Conoscenze:  
Conoscere le varie zone del campo di calcio;  
Conoscere il regolamento del calcio.

**2.5. Apprendimento dei fondamentali del Badminton**

Competenze:  
Saper utilizzare i fondamentali del badminton (battuta, ricezione e vari tipi di scambi); Collaborare e partecipare  
Abilità:  
Saper controllare il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti. Saper colpire ed indirizzare il volano con la racchetta in modo autonomo ed efficace.  
Sapersi orientare in varie situazioni di equilibrio oculo-manuale

Conoscenze:  
Conoscere le varie zone del campo di badminton;  
Conoscere il regolamento del badminton.

**2.6. Apprendimento dei fondamentali del Tennistavolo**

Competenze:  
Saper utilizzare i fondamentali del tennistavolo (battuta, ricezione e vari tipi di scambi); Abilità:  
Saper controllare il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti. Saper colpire ed indirizzare la pallina con la racchetta in modo autonomo ed efficace.  
Sapersi orientare in varie situazioni di equilibrio oculo-manuale

Conoscenze:  
Conoscere le varie zone del campo di tennistavolo;  
Conoscere il regolamento del tennistavolo.

**UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)**

UDA2 - Atletica leggera

UDA3 - Volley  
UDA4 - Basket  
UDA5 - Calcio

UDA6 - Badminton

UDA7 – Tennistavolo

1. **IL CORPO UMANO E IL MOVIMENTO**

**(UDA 8)**

Lo studente dovrà conoscere l’apparato locomotore e i sistemi di cui è composto, lo schema corporeo, gli schemi motori di base, e il linguaggio non-verbale

Competenze:

* Saper distinguere correttamente tra apparati e sistemi
* Saper definire gli schemi motori di base
* Saper definire la comunicazione non-verbale

Abilità:

* saper misurare la frequenza cardiaca a riposo e dopo sforzo
* saper riconoscere i movimenti del corpo attorno agli assi e i piani dello spazio
* saper adottare la corretta gestualità e l’espressività corporea a seconda delle circostanze

Conoscenze:

* conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
* conoscere lo schema corporeo e gli schemi motori di base che sottendono lo sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative
* riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SECONDO BIENNIO**

Nel secondo biennio l’azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva.

1. **PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE**

**(UDA 1)**

La maggior padronanza di sè e l’ampliamento delle capacità consentono allo studente  
di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive con elementi tecnici e tattici.  
Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni confrontandole con alcuni parametri di riferimento, saprà svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

**1.1. Miglioramento delle proprie capacità**

Competenze:  
saper elaborare sequenze di esercizi semplici e in combinazione adeguandosi eventualmente al ritmo e/o tempo musicale;  
saper eseguire una progressione prestabilita;  
saper valutare correttamente distanze e traiettorie al fine di ricevere, passare e tirare o schiacciare la palla;  
gestire in modo autonomo la conoscenza dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria;  
saper interpretare i valori di frequenza cardiaca in rapporto all’intensità dello sforzo.  
Abilità:  
eseguire risposte motorie efficaci in situazioni complesse;  
eseguire progressioni anche complesse;  
lanciare e prendere palle su traiettorie e distanze diverse.  
Conoscenze:  
l’apprendimento motorio – principi;  
i principi generali del riscaldamento;  
i principi generali delle progressioni degli esercizi.

**1.2. Miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari**

Competenze:  
saper correre per un tempo prolungato a diverse velocità;  
saper lanciare e saper staccare in funzione di un obiettivo;  
saper reagire adeguatamente a vari tipi di stimoli;  
saper controllare il corpo senza adottare compensi;  
Saper eseguire un semplice programma di lavoro fisico per lo sviluppo e il consolidamento delle capacità neuromuscolari (forza) con il metodo dei carichi ripetuti per specifici gruppi muscolari. Abilità:  
resistere ad una corsa prolungata;  
coordinare le diverse fasi della contrazione muscolare (eccentrica, ammortizzante e concentrica) in modo funzionale all’esercizio;  
eseguire correttamente gli esercizi;  
mantenere la stabilità del corpo nelle situazioni richieste.  
Conoscenze:

Teoria dell’allenamento:

Capacità condizionali: La forza, la resistenza, la velocità, la flessibilità con relative descrizioni e conoscenza delle metodologie d’allenamento

**1.3. Presa di coscienza del rapporto tra il tempo e il movimento**

Competenze:  
saper gestire il movimento controllandone i principali parametri;  
saper eseguire combinazioni a corpo libero e con piccoli sovraccarichi  
eseguire una progressione di esercizi statici e dinamici per lo sviluppo della stabilità Abilità:  
coordinare e combinare le azioni motorie tra i vari segmenti motori con e senza attrezzi; Saper eseguire sequenze di equilibri reciproci

eseguire esercizi di coordinazione complessi;  
eseguire percorsi prestabiliti.  
Conoscenze:  
i principi del movimento umano  
i concetti attuali di movimento funzionale

1. **LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

**(UDA da 2 a 7)**

L’accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento nei giochi di squadra. Lo studente collaborerà all’interno della squadra (classe), utilizzando e valorizzando le inclinazioni individuali e rispettando quelle dei compagni. Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

**2.1. L’atletica leggera**

Competenze:  
saper correre mantenendo un ritmo costante  
saper passare gli ostacoli  
saper saltare con la rincorsa (ridotta)  
saper lanciare  
Abilità:  
andature tecniche di corsa;  
mantenere il ritmo tra gli ostacoli (over);  
passaggio della prima e seconda gamba negli ostacoli; controllare il corpo in fase di volo dopo uno stacco; lancio da seduto, da fermo e con torsione;  
angoli corretti di uscita del peso.  
Conoscenze:

Le specialità dell’atletica leggera divise per categorie  
regolamento tecnico dell’atletica leggera

**2.2. La pallavolo**

Competenze:  
assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;  
abituarsi al confronto e alla responsabilità personale.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa; Conoscenze:  
Conoscere il regolamento tecnico della pallavolo;  
Conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

**2.3. Il basket**

Competenze:  
assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;

abituarsi al confronto e alla responsabilità personale.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa; Conoscenze:  
conoscere il regolamento tecnico del basket;  
conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

**2.4. Il calcio**

Competenze:  
assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;

abituarsi al confronto e alla responsabilità personale.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa; Conoscenze:  
conoscere il regolamento tecnico del calcio;  
conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

**2.5. Il badminton**

Competenze:  
assumere differenti capacità condizionali in funzione delle situazioni di gioco;

abituarsi al confronto e alla responsabilità personale.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di badminton; Conoscenze:  
conoscere il regolamento tecnico del badminton;  
conoscere i ruoli dei giocatori nel doppio e riconoscere prontamente le capacità coordinative da scegliere nelle varie situazioni di gioco

**2.6. Il tennistavolo**

Competenze:  
scegliere le differenti situazioni di equilibrio e coordinazione in funzione delle situazioni di gioco;

abituarsi al confronto e alla responsabilità personale.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di tennistavolo; Conoscenze:  
conoscere il regolamento tecnico del tennistavolo;  
conoscere i ruoli dei giocatori nel doppio e riconoscere prontamente le capacità coordinative da scegliere nelle varie situazioni di gioco

1. **IL CORPO E IL MOVIMENTO UMANO**

**(UDA 8)**

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.

Lo studente dovrà conoscere l’apparato locomotore e i sistemi di cui è composto, le capacità motorie condizionali e coordinative (generali e speciali).

Competenze:

* Saper distinguere correttamente tra apparati e sistemi
* Saper definire le capacità motorie condizionali
* Saper definire le capacità motorie coordinative generali
* Saper definire le capacità motorie coordinative speciali

Abilità:

* saper misurare la frequenza cardiaca a riposo e dopo sforzo, e misurare l’adattamento fisiologico dell’organismo dopo un ciclo di allenamento
* saper distinguere le attività sportive aerobiche da quelle anaerobiche
* saper riconoscere le capacità motorie necessarie per l’esecuzione di un gesto tecnico-sportivo

Conoscenze:

* conoscere i principali sistemi e apparati del corpo umano
* conoscere le capacità motorie condizionali e coordinative

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO DEL QUINTO ANNO**

Le attività saranno finalizzate a scoprire e 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 le abilità 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.

**1. PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO**

**FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE**

Lo studente sarà in grado di sviluppare un’attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.  
Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.

**1.1. Miglioramento delle proprie capacità**

Competenze:  
Saper valutare le proprie capacità motorie (test);  
Saper riconoscere i propri punti forti e deboli;  
Saper organizzare un lavoro personale finalizzato.  
Abilità:  
eseguire i test con precisione:  
confrontare i dati con gli indici di riferimento;  
organizzare il lavoro in funzione dei dati ricavati nei test.  
Conoscenze:  
la metodologia dell’allenamento: principi, concetti e applicazioni pratiche.

**1.2. Miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari**

Competenze:  
l’allenamento della flessibilità: principi, concetti e metodi;  
l’allenamento delle capacità cardio respiratorie: principi, concetti e metodi; l’allenamento della core stability: principi, concetti e metodi;  
l’allenamento della forza: principi, concetti e metodi;  
l’allenamento dell’agilità, della velocità e rapidità: principi, concetti e metodi; l’allenamento integrato con diverse resistenze: principi, concetti e metodi;  
saper elaborare una scheda di allenamento personale.  
Abilità:  
eseguire gli esercizi di flessibilità;  
correre alla velocità di soglia anaerobica per un tempo superiore a 10 min.;  
eseguire gli esercizi di stabilizzazione per il tempo stabilito (in funzione dell’esercizio); eseguire gli esercizi pliometrici;  
eseguire gli esercizi di rapidità e velocità di risposta ad uno stimolo;  
utilizzare correttamente le resistenze(elastici, manubri, palle mediche, pesi).

Conoscenze:  
l’organizzazione dell’allenamento;  
la programmazione del lavoro individuale.

Teoria dell’allenamento:

Capacità condizionali: La forza, la resistenza, la velocità, la flessibilità con relative descrizioni e conoscenza delle metodologie d’allenamento

**1.3. Presa di coscienza del rapporto tra il tempo e il movimento**

Competenze:  
saper gestire il carico di lavoro controllandone i principali parametri;  
saper eseguire una progressione di esercizi definendo i parametri di intensità e durata;  
saper costruire una progressione di esercizi in base alle capacità personali.  
Abilità:  
coordinare e combinare le azioni motorie tra i vari segmenti motori con e senza attrezzi; eseguire sequenze di esercizi;  
eseguire esercizi di coordinazione complessi;  
eseguire percorsi prestabiliti.  
Conoscenze:

Teoria dell’allenamento:

Capacità condizionali: La forza, la resistenza, la velocità, la flessibilità con relative descrizioni e conoscenza delle metodologie d’allenamento e  
i rapporti di intensità e durata delle esercitazioni con particolare riferimento alla resistenza e alla forza;  
l’allenamento funzionale: concetti, principi e applicazioni pratiche.

**UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)**

UDA1 - Test motori per: flessibilità, cardiorespiratori, core stability, forza e agilità.

UDA2 - Resistenza  
UDA3 – Agilità, rapidità e controllo  
UDA4 – Stabilità, forza e potenza

UDA5 – L’organizzazione dell’allenamento

**2. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un’etica corretta, con rispetto delle regole e fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell’attività sportiva.  
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

**2.1. La pallavolo**

Competenze:  
saper assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;  
saper abituarsi al confronto e alla responsabilità personale;  
saper arbitrare un incontro.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa; Conoscenze:  
Conoscere il regolamento tecnico della pallavolo;  
Conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

**2.2. La pallamano**

Competenze:  
saper assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;  
saper abituarsi al confronto e alla responsabilità personale;  
saper arbitrare un incontro.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa; Conoscenze:  
conoscere il regolamento tecnico della pallamano;  
conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

**2.3. Il basket**

Competenze:  
saper assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;  
saper abituarsi al confronto e alla responsabilità personale;  
saper arbitrare un incontro.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa; Conoscenze:  
conoscere il regolamento tecnico del basket;  
conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

**2.4. Il Calcio**

Competenze:  
saper assumere differenti ruoli in funzione delle situazioni di gioco;  
saper abituarsi al confronto e alla responsabilità personale;  
saper arbitrare un incontro.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di attacco e difesa; Conoscenze:  
conoscere il regolamento tecnico del calcio;  
conoscere i ruoli dei giocatori in funzione delle caratteristiche individuali.

**2.5. Il Badminton**

Competenze:  
saper assumere differenti equilibri in funzione delle situazioni di gioco;  
saper abituarsi al confronto e alla responsabilità personale;  
saper arbitrare un incontro.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di gioco; Conoscenze:  
conoscere il regolamento tecnico del badminton;

**2.6. Il Tennistavolo**

Competenze:  
saper assumere differenti equilibri in funzione delle situazioni di gioco;  
saper abituarsi al confronto e alla responsabilità personale;  
saper arbitrare un incontro.  
Abilità:  
saper eseguire correttamente i fondamentali di gioco; Conoscenze:  
conoscere il regolamento tecnico del tennistavolo;

**UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)**

UDA5 - Volley

UDA6 - Basket

UDA7 - Pallamano

UDA8 - Calcio

UDA9 - Badminton

UDA10 – Tennistavolo

**3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all’attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell’ambito dell’attività fisica e nei vari sport.

**3.1. Attività fisica, salute e benessere**

Competenze:  
sapere come muoversi per stare bene;  
saper adottare i comportamenti corretti per prevenire gli infortuni; saper adottare i comportamenti alimentari corretti,

saper calcolare il bilancio energetico  
Abilità:  
le strategie per la prevenzione degli squilibri muscolari;  
le strategie per la prevenzione degli infortuni articolari;  
le strategie per la prevenzione del mal di schiena;  
le strategie alimentari per l’attività sportiva.  
Conoscenze:  
i comportamenti a rischio;  
la fisiologia dell’esercizio fisico: principi e applicazioni pratiche;  
gli alimenti: carboidrati ed esercizio fisico, proteine ed esercizio fisico, vitamine-minerali ed esercizio fisico, grassi ed esercizio fisico.

**3.2 Il primo soccorso**

Competenze:  
saper adottare i comportamenti utili in caso di incidente;  
saper adottare i comportamenti utili in caso di distorsione;  
saper adottare i comportamenti utili in caso di lesione muscolare;  
saper adottare i comportamenti utili in caso di soffocamento;  
saper adottare i comportamenti utili in caso rianimazione cardiopolmonare; Abilità:  
come attivare le procedure dei soccorsi;  
la posizione di sicurezza;  
la rianimazione cardiopolmonare;  
Conoscenze:  
il codice comportamentale in caso di primo soccorso;  
come si presenta l’arresto cardiaco;  
come si presenta una distorsione, una lussazione e una frattura.  
Come si presenta una lesione muscolare; gradi di lesione muscolare;  
come si presenta il soffocamento.

**UNITA' DI APPRENDIMENTO (UDA)**

UDA11 – Salute e benessere: il movimento come medicina preventiva

UDA12 – Primo soccorso

**4. Evidenze, indicatori e livelli di valutazione delle competenze acquisite**

Premesso che nelle scienze motorie gli studenti presentano una disomogeneità di livelli di competenza molto più accentuata rispetto a qualsiasi disciplina, che le competenze apprese all’esterno delle ore curricolari incidono in modo decisivo sui livelli di partenza degli studenti e che le capacità condizionali degli studenti sono notevolmente differenziate, la valutazione verificherà il significativo miglioramento delle abilità conseguito alla fine di un’unità didattica, l’acquisizione di conoscenze e competenze, l’impegno e la partecipazione dimostrati.

|  |
| --- |
| **Metodologie didattiche** |
| Lezioni frontali – Problem solving – Brain storming – Peer to peer – Peer learning  Lavori di gruppo – Circle Time – Cooperative learning – Flipped classroom  Si adotterà un metodo per il quale gli allievi, di fronte alla proposta di situazioni diverse, possano mettere in gioco la loro intelligenza.  Si proporranno, perciò, molte e variate attività, soffermandoci sull'efficacia del gesto globale e senza insistere eccessivamente sulla tecnica.  La forma dell'insegnamento motorio privilegerà la ricerca e la comprensione di azioni globalmente esatte, evitando di fossilizzarci troppo sull'analisi dei singoli gesti. |
| **Strumenti** |
| - Libro di testo – Contenuti multimediali – Google Meet – Classroom – Gruppi di classe Whatsapp – Youtube - Raiplay  - Appunti scritti  - Piccoli attrezzi e grandi attrezzi presenti nella palestra d’istituto |
| **Valutazioni** |
| - Prove orali individuali e di gruppo.  - Questionari  - Test pratici, diario didattico: rilevazioni e/o osservazioni effettuate durante lo svolgimento delle attività didattiche. |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELL’UNITÀ DI APPRENDIMENTO | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Anno scolastico** | *2021/2022* | | |
| **Disciplina Riferimento** | | **Scienze motorie e sportive** | | |  |  | | |
| **Discipline concorrenti** | |  | | | **Durata in ore** | Vale per tutte le unità di apprendimento | | |
|  | **INDICATORI** | | **DESCRITTORI** | | | | **LIVELLO** |  |
|  | Osserva in modo diretto e indiretto la realtà per identificare fatti, fenomeni, problemi, avvalendosi di conoscenze e procedure scientifiche | | Liv 4 | Osserva in modo diretto e indiretto la realtà per identificare fatti, fenomeni,  problemi, avvalendosi di conoscenze e procedure scientifiche. | | |  |  |
|  | Liv 3 | Osserva in modo diretto e indiretto la realtà, avvalendosi di conoscenze scientifiche, per identificare fatti, fenomeni, problemi | | |  |  |
|  | Liv 2 | Osserva in modo diretto e indiretto la realtà, avvalendosi di semplici conoscenze scientifiche, per identificare fatti, fenomeni, problemi. | | |  |  |
|  | Liv 1 | Osserva in modo diretto la realtà, avvalendosi di semplici conoscenze, e ha difficoltà ad identificare fatti e fenomeni | | |  |  |
|  | Analizza, comprende e valuta criticamente un fenomeno o una situazione problematica, formula ipotesi ed elabora un percorso fattuale per verificarle | | Liv 4 | Analizza, comprende e valuta criticamente un fenomeno o una situazione problematica, per formulare ipotesi di spiegazione ed elaborare un coerente e completo percorso fattuale di verifica. | | |  |  |
|  | Liv 3 | Analizza, comprende e valuta un fenomeno o una situazione problematica per formulare ipotesi di spiegazione e per elaborare percorsi di verifica. | | |  |  |
|  | Liv 2 | Analizza, comprende e valuta un fenomeno o una situazione problematica per formulare ipotesi di spiegazione e per elaborare semplici percorsi di verifica | | |  |  |
|  | Liv 1 | Analizza con difficoltà un fenomeno o una situazione problematica per formulare ipotesi di spiegazione | | |  |
|  | Precisione e destrezza nell’utilizzo degli strumenti e delle tecnologie | | Liv 4 | Usa strumenti e tecnologie con precisione, destrezza e efficienza. | | |  |  |
|  | Liv 3 | Usa strumenti e tecnologie con discreta precisione e destrezza. | | |  |  |
|  | Liv 2 | Usa strumenti e tecnologie al minimo delle loro potenzialità | | |  |  |
|  | Liv 1 | Utilizza gli strumenti e le tecnologie in modo assolutamente inadeguato | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LIVELLO** | AVANZATO | 4 | INTERMEDIO | 3 | BASE | 2 | NON RAGGIUNTO | 1 |

**OBIETTIVI MINIMI CURRICULARI (PER GLI ALUNNI DIVERSAMENTE ABILI )**

Sono obiettivi comuni a tutti gli anni del ciclo di studi:

* conoscere i principali organi e apparati del corpo umano;
* conoscere storie dello sport e delle Olimpiadi
* saper correre su una distanza prestabilita considerando accelerazioni e decelerazioni;
* saper correre per un tempo progressivamente più lungo, mantenendo un'andatura costante;
* riprodurre una semplice sequenza di movimenti rispettando il tempo di esecuzione;
* eseguire, anche in forma approssimativa, i fondamentali individuali di almeno una delle discipline sportive praticate;
* rispettare le regole di gioco ed i compagni avversari;
* partecipare in modo costruttivo alle attività del gruppo;
* rispettare i locali e le norme di comportamento nella scuola;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMPETENZE FINALI | Descrizione generica delle prestazioni | Scala di valori |
| * Acquisire la consapevolezza della propria corporeità̀ intesa come conoscenza, padronanza, consapevolezza e rispetto della propria efficienza fisica; * Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; * Consolidare i valori dello sport; * Imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un * Applicare i metodi e le tecniche di lavoro per organizzare autonomamente un proprio piano disviluppo/mantenimento delle capacità fisiche e di controllo della postura. | Applica tecniche di gioco in modo efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto e personale, è propositivo, ha conoscenze e livelli di prestazione ottimi | 9/10  OTTIMO |
| Esprime un buon livello tecnico, esegue in modo preciso e sicuro, si orienta bene nelle conoscenze , partecipa con impegno, ha buoni livelli di prestazione in tutte le proposte. | 8  BUONO |
| Si muove in modo sicuro ed efficace, anche se non sempre preciso dal punto di vista tecnico. Le conoscenze sono corrette, ma non approfondite. | 7  DISCRETO |
| Utilizza gli schemi motori in situazioni semplici con un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle disciplina trattate. Le conoscenze sono settoriali e/o limitate. | 6  SUFFICIENTE |
| Difficoltà nel controllo e nell’esecuzione di semplici sequenze motorie. Non partecipa alle attività proposte. Le conoscenze sono superficiali. | 4/5  INSUFFICIENTE |

**5. Strategie ed esperienze da attivare da parte di ciascun Consiglio di Classe**

In base alla classe saranno ricercate strategie e tempi in modo che i presupposti teorici trovino una rapida ricaduta applicativa e che le esperienze pratiche abbiano il supporto dei concetti delle conoscenze teoriche.

**6. Percorsi integrati tra materie prevalenti e concorrenti dello stesso asse, per la realizzazione di UdA**

Controllo Posturale: effetti di un training fisico e mentale (classi terze);

Primo soccorso (classi terze);  
Attività sportive (classi primo e secondo biennio, quinte).

**7. Strumenti di valutazione delle competenze: test d’ingresso di asse, prove al termine delle UdA, prove esperte**

Poiché non tutti i risultati sono misurabili oggettivamente, la valutazione sarà determinata dalla verifica dei cambiamenti rispetto alla situazione iniziale, dalla capacità di dare soluzione a problemi motori e dall'aderenza di una prestazione ai criteri stabiliti.  
Per ogni UDA saranno definiti specifici criteri di valutazione e stabiliti gli standard minimi.

La valutazione finale si baserà anche sull'osservazione sistematica in itinere delle abilità e conoscenze acquisite e del livello di partecipazione e interesse dimostrati.  
Per la verifica delle conoscenze si utilizzeranno questionari e/o verifiche orali.

**8. La valutazione** sarà formativa, motivando il voto e il giudizio e facendone comprendere gli errori.

Principi generali:

* pianificare le condizioni della valutazione
* fornire i criteri di valutazione
* definire i risultati attesi
* essere coerente con il programma di formazione
* comunicare il risultato.

**Attività di recupero**

Il recupero sarà effettuato principalmente durante le lezioni e al termine delle stesse assegnando agli studenti un percorso individualizzato per acquisire un livello di competenza coerente con il programma di formazione.

**Dalla valutazione alla certificazione delle competenze al termine dell’obbligo di**

**istruzione e del ciclo di studi**

Realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità fisiche in funzione della salute e/o della performance. Padroneggiare il controllo del corpo come strumento espressivo per gestire l’interazione comunicativa. Interagire nelle attività di squadra e di gruppo, comprendendo i diversi ruoli, valorizzando le proprie e le altrui capacità e gestendo le possibili conflittualità. Sapersi inserire in modo attivo nelle attività, far valere le proprie capacità riconoscendo quelle dei compagni, i limiti, le regole e le responsabilità. Aver acquisito uno stile di vita praticando un’attività motoria funzionale al proprio benessere e adeguata alle proprie caratteristiche psico-fisiche. Saper pianificare un lavoro (programmi di allenamento, schede tecniche ecc...) in relazione ad obiettivi specifici.

**Livelli relativi all’acquisizione delle competenze**

**Livello base:** lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali.  
**Livello intermedio:** lo studente svolge compiti e risolve problemi complessi in situazioni note, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite.

**Livello avanzato:** lo studente svolge compiti e problemi complessi in situazioni anche non note, mostrando padronanza nell’uso delle conoscenze e abilità. Sa proporre e sostenere le proprie scelte e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

S.Giorgio a Cremano 14/10/2021 Il coordinatore

Massimo Massaro

