

**DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE di Scienze Motorie e Sportive**

<b>Anno Scolastico</b>	<b>2017-2018</b>
<b>Classe</b>	<b>1</b>
<b>Disciplina</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Docente</b>	<b>Natasha Casertano</b>

<b>Competenze chiave europee di riferimento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Imparare ad imparare</b></li> <li><b>2. Progettare</b></li> <li><b>3. Comunicare</b></li> <li><b>4. Collaborare e partecipare</b></li> <li><b>5. Agire in modo autonomo e responsabile</b></li> <li><b>6. Risolvere problemi</b></li> <li><b>7. Individuare collegamenti e relazioni</b></li> <li><b>8. Acquisire ed interpretare l'informazione</b></li> </ol>	
<b>Finalità</b>	<p>Al termine del primo biennio di istruzione liceale lo studente deve essere in grado di sviluppare competenze che lo avviano nel contesto della vita di tutti i giorni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Avere la consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria - sportiva per il benessere individuale e collettivo;</i></li> <li>• <i>Percepire e conoscere il corpo e le sue emozioni;</i></li> <li>• <i>Sperimentare capacità condizionali e coordinative;</i></li> <li>• <i>Raggiungere un'adeguata autonomia di lavoro;</i></li> <li>• <i>Migliorare la socialità, il rispetto, la collaborazione.</i></li> </ul>	
<b>Obiettivi</b>	Competenze	<p><u>Competenze di base a conclusione dell'obbligo di istruzione (v. assi culturali)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Partecipare alle gare scolastiche , collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva, anche in compiti di arbitraggio e di giuria;</i></li> <li>• <i>Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.</i></li> <li>• <i>Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute;</i></li> <li>• <i>Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo</i></li> </ul>

	Abilità	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Elaborare risposte motorie personali ed efficaci in situazioni anche inusuali(problem solving);</i></li> <li>• <i>Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare .Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica.</i></li> <li>• <i>Sviluppare gli elementi della comunicazione non verbale;</i></li> <li>• <i>Praticare in modo corretto sport individuali e giochi sportivi</i></li> <li>• <i>Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza. Adeguare la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere;</i></li> </ul>
	Conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del corpo;</i></li> <li>• <i>Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative. Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale;</i></li> <li>• <i>Conoscere la terminologia specifica, regolamenti e tecnica essenziale di alcuni sport;</i></li> <li>• <i>Conoscere alcuni principi di prevenzione:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Sicurezza dei vari ambienti</i></li> <li>- <i>Primo soccorso</i></li> <li>- <i>Alimentazione corretta</i></li> <li>- <i>Norme igienico sanitarie</i></li> </ul> </li> </ul>

<b>Contenuti disciplinari per UDA</b>	<p><b>UDA 1</b> <i>Il Movimento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Storia dell'educazione fisica</li> <li>• Rielaborazione degli schemi motori;</li> <li>• Le capacità motorie:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. le capacità coordinative;</li> <li>2. le capacità condizionali;</li> </ol> </li> </ul>
	<p><b>UDA 2</b> <i>Attività Sportive Individuali</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletica leggera:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. andature</li> <li>2. velocità (tecnica della corsa veloce, staffette)</li> <li>3. corsa di orientamento: orienteering</li> </ol> </li> </ul>
	<p><b>UDA3</b> <i>Attività Sportive di Squadra</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallavolo</li> <li>• Badminton</li> <li>• Pallacanestro</li> <li>• Calcio a cinque</li> <li>• Pallamano</li> </ul>
	<p><b>UDA 4</b> <i>Educazione alla Salute, Infortuni, sane abitudini di vita</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Educazione igienico-sanitaria</li> <li>• Norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante l'attività motoria e la pratica sportiva.</li> <li>• Sistema scheletrico</li> <li>• Le articolazioni</li> </ul>
<b>Tempi</b>	<p>UDA 1 cinque settimane            UDA 2 sei settimane            UDA 3 quindici settimane            UDA 4 cinque settimane            La scansione temporale per lo sviluppo delle varie attività/unità didattiche è orientativa ed è in funzione della risposta della classe. Tutte le unità didattiche sono strettamente correlate fra di loro e intercambiabili per tempi e modalità.</p>
<b>Contenuti pluridisciplinari</b>	Decisi in concertazione con il C.d.C.

<b>Indicazioni metodologiche e didattiche</b>	<p>Lezioni pratiche frontali con esercitazioni individuali, di coppia e di gruppo. Verranno utilizzati , a seconda delle esigenze, il metodo globale o quello analitico. Solitamente, nell'impostazione generale di un'attività, si usa una modalità operativa globale, poi, nel perfezionamento tecnico, il metodo analitico, ed in seguito, nell'applicazione tattica in situazione di gioco, di nuovo il metodo globale. L'esperienza che si intende offrire è quella di sperimentare, sentire, prendere atto, interiorizzare e memorizzare a livello ideomotorio e di ripetere nella giusta situazione movimenti precisi.</p> <p>Si cerca sempre di fornire una sintetica spiegazione tecnica e fisiologica degli esercizi , per rendere gli allievi consapevoli del movimento, per far loro "percepire" la parte del corpo interessata, per abituarli ad ascoltare il proprio corpo stimolando la presa di coscienza e migliorando la consapevolezza per prevenire gli infortuni, per aiutarli a riconoscere i propri compensi e disequilibri.</p> <p>.</p>
<b>Mezzi, strumenti e sussidi didattici</b>	<p>Il lavoro sarà svolto utilizzando tutti gli spazi e le attrezzature sportive presenti in palestra, attività in ambiente esterno naturale e non , il libro di scienze motorie, fotocopie, riviste sportive, internet, DVD.</p>
<b>Verifiche</b>	<p>Prove pratiche (almeno due nel primo quadrimestre, e almeno tre nel secondo quadrimestre).</p>
<b>Criteri di misurazione e valutazione</b>	<p>La valutazione sarà la risultante della sistematica osservazione dei processi di apprendimento. Si terrà conto del livello di partenza e del grado di preparazione raggiunto in relazione agli obiettivi prefissati in termini di conoscenze, competenze e capacità. La valutazione si baserà anche sull'interesse, sull'impegno e sulla partecipazione, sulla costanza nell'applicazione e sull'autodisciplina, oltre, all'eventuale impegno profuso nelle attività parascolastiche. Per verificare le <b>Conoscenze</b> saranno utilizzati dei questionari a risposta aperta o multipla e prove orali, mentre, per la verifica delle <b>Abilità</b> e delle <b>Capacità</b> saranno utilizzate prove individuali e di squadra.</p> <p>La valutazione sarà espressa con voti dall'uno al dieci sulla base dei criteri stabiliti in sede di dipartimento.</p> <p>Per gli studenti esonerati verrà valutato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il coinvolgimento nel lavoro di arbitraggio e di organizzazione di gare e tornei;</li> <li>- Le conoscenze teoriche.</li> </ul> <p>Per gli alunni in difficoltà si attueranno interventi adeguati alle loro possibilità e capacità e mirati al raggiungimento di obiettivi minimi.</p>
<b>Attività di recupero, consolidamento e potenziamento</b>	<p>Recupero in itinere attraverso esercizi individualizzati mirati al recupero di abilità di base non del tutto acquisite.</p>