



PIANO DI PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

CLASSE: III LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

QUADRO ORARIO (ORE SETTIMANALI): 3

Finalità

L'educazione motoria e sportiva deve necessariamente collocarsi entro il contesto culturale in cui vivono i giovani, caratterizzato anche da mode e tendenze. In questo contesto culturale, l'educazione motoria e sportiva, con le varie pratiche ed i differenti insegnamenti, si pone l'obiettivo della maturazione nell'allievo di una consapevolezza del proprio corpo che cambia e del significato del concetto di corpo in relazione agli aspetti di comunicazione che la persona inevitabilmente mette in atto nel suo agire quotidiano. Il corpo diventa un importante strumento relazionale che permette di esprimere più profondamente se stessi attraverso la molteplicità dei linguaggi non verbali. L'educazione motoria e sportiva forniscono, quel vissuto corporeo ricco di significative occasioni per formare nell'allievo la consapevolezza dei messaggi che arrivano dal proprio corpo sotto forma di sensazioni fisiche o psichiche, e rende capaci, tramite l'azione, di coglierne il contenuto e di rispettarlo. Nel secondo biennio inoltre l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva.

A questa età 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 di essere attori** di ogni esperienza corporea vissuta.

Competenze da acquisire

Essere in grado di utilizzare le proprie capacità motorie per elaborare risposte motorie adeguate nelle diverse situazioni, in sicurezza anche in presenza di carichi, nei diversi ambienti anche naturali

Essere in grado riconoscere gli atteggiamenti e i movimenti, mimici e posturali, per comunicare stati d'animo ed emozioni.

Praticare attività sportive, individuali e di squadra, applicando tecniche specifiche e strategie apportando contributi personali.

Saper valutare in modo attivo e responsabile corretti stili di vita con particolare attenzione alla prevenzione degli infortuni e alle norme basilari di primo soccorso.



MODULO 1: CORPO e MOVIMENTO

Conoscenze (Sapere)

- Conoscere le proprie potenzialità e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate
- Conoscere l'importanza del ritmo e dell'automatizzazione del gesto atletico nelle azioni motorie e sportive
- Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.
- Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie

Abilità (Saper fare)

- Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
- Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.
- Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.
- Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; auto valutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie disponibili.

Prerequisiti

Acquisizione del livello 1 di competenze modulo 1 nel precedente anno scolastico

Metodologia

- Dal gesto globale al movimento analitico, al globale arricchito, al gesto sportivo
- Lavoro individuale, a coppie, in gruppo, di squadra
- I contenuti saranno trasmessi prevalentemente in sede pratica di lavoro e sperimentazione
- Durante la lezione si preferirà un'esposizione verbale delle attività da svolgere per favorire l'acquisizione del linguaggio specifico della disciplina in funzione anche dell'esame di stato
- Si utilizzeranno: test sulle capacità motorie, esercizi sotto forma di stazioni in circuito e di percorsi, esercizi a corpo libero e con l'uso di piccoli e grandi attrezzi "attività ludiche" intervallate da attività analitiche, giochi pre-sportivi e sportivi individuali e di squadra con l'ausilio di dispense fornite dai docenti e files elettronici di libero utilizzo.
- Quando possibile si utilizzeranno le tecnologie offerte dal web, utili sia alla programmazione, registrazione, alla misurazione, alla condivisione delle attività motorie svolte, sia allo studio e apprendimento delle conoscenze.

Tipologie di verifica

Pratica e/o scritta e/o orale

Durata in ore e periodo

10-16 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico compatibilmente con la turnazione degli spazi "diversificati" messi a disposizione alla scuola per la "pratica" della materia.



MODULO 2: I LINGUAGGI DEL CORPO

Conoscenze (Sapere)	Abilità (Saper fare)
<p>-Sapere e conoscere il significato e l'importanza della comunicazione corporea.</p> <p>-Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.</p> <p>-Conoscere le tecniche di base per comunicare con una platea (PNL e simili) in funzione dell'assunzione di un ruolo guida (futuro docente, futuro allenatore...)</p>	<p>-Sapere dare significato al movimento(semantica).</p> <p>-Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).</p> <p>-Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.</p>
Prerequisiti	
Acquisizione del livello 1 di competenze modulo 2 nel precedente anno scolastico	
Metodologia	
<p>- Lavoro individuale, a coppie, in gruppo, - Attività semi strutturate e strutturate, attività" ludiche" intervallate da attività analitiche giochi di ruolo.</p>	
Tipologie di verifica	
Pratica e/o teorica	
Durata in ore e periodo	
04 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico compatibilmente con la turnazione degli spazi "diversificati" messi a disposizione alla scuola per la "pratica" della materia.	



MODULO 3: I GIOCHI E LO SPORT

Conoscenze (Sapere)	Abilità (Saper fare)
<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport. - Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport individuali e di squadra -Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio -Saper analizzare i giochi praticati per enuclearne gli obiettivi perseguibili con la loro pratica -Posti degli obiettivi, saper scegliere dei giochi che possano perseguirli 	<ul style="list-style-type: none"> -Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. - Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. -Assumere saper scegliere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio -Assumere ruoli organizzativi di tornei ed eventi
Prerequisiti	
Acquisizione del livello 1 di competenze modulo 3 nel precedente anno scolastico	
Metodologia	
<ul style="list-style-type: none"> -Lezione frontale -Problem solving -Metodo induttivo -Metodo deduttivo -Cooperative learning 	
Tipologie di verifica	
Scritto e/o orale e/o pratica e/o on line	
Durata in ore e periodo	
16-20 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico compatibilmente con la turnazione degli spazi "diversificati" messi a disposizione alla scuola per la "pratica" della materia.	



MODULO 4: LA SALUTE E IL BENESSERE

Conoscenze (Sapere)

- Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso
- Conoscere le buone abitudini necessarie a prevenire gli infortuni
- Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale

Abilità (Saper fare)

- Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure di primo soccorso.
- Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.
- Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.

Prerequisiti

Acquisizione del livello 1 di competenze modulo 4 nel precedente anno scolastico

Metodologia

- Lezione frontale
- Cooperative learning

Tipologie di verifica

Pratica e/o orale e/o scritta e/o on line

Durata in ore e periodo

08-12 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico compatibilmente con la turnazione degli spazi "diversificati" messi a disposizione alla scuola per la "pratica" della materia.



Valutazione Disciplinare per competenze

partecipazione	impegno	Capacità relazionali	Comportamento e rispetto delle regole	Conoscenze ed abilità	Valutazione sommativa
interesse, motivazione, assunzione di ruoli, incarichi	continuità, disponibilità ad organizzare. Esecuzione di compiti puntuale. Parte teorica	atteggiamenti collaborativi e cooperativi. Disponibilità all'inclusione di tutti. Offrire il proprio apporto	Autonomia, autocontrollo, responsabilità, rispetto fair play, richiami e mancanze	verifiche sulle conoscenze ed abilità 1°Q e 2°Q	partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento (valore 40 +conoscenze e abilità val 60

VOTO IN DECIMI	CAPACITA' RELAZIONALI	PARTECIPAZIONE	RISPETTO REGOLE	IMPEGNO	CONOSCENZE E ABILITA'	POSSESSO COMPETENZA
10	Propositivo leader	Costruttiva (sempre)	Condivisione autocontrollo	Eccellente (sempre)	Approfondita disinvolta	LIVELLO 3 (ECCELLE)
9	collaborativo	efficace(quasi sempre)	Applicazione con sicurezza e costanza	Costante (quasi sempre)	Certa Sicura	LIVELLO 3 (SUPERA)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza Applicazione	Costante (spesso)	Soddisfacent e	LIVELLO 2 (SUPERA)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Accettazione regole principali	Attivo (sovente)	globale	LIVELLO 2 POSSIEDE
6	Dipendente Poco adattabile	Dispersiva Settoriale (talvolta)	Guidato essenziale	Settoriale (talvolta)	Essenziale Parziale	LIVELLO 1 (SI AVVICINA)
5 e <5	Conflittuale apatico passivo	Non partecipa Oppositiva Passiva (quasi mai/mai)	Rifiuto Insofferenza Non applicazione	Non conosce	Non conosce	LIVELLO 0 (NON COMPETENTE)

Il livello di sufficienza è stabilità al livello 1

Modalità di recupero

Premesso che il recupero non rappresenta un momento isolato all'interno dell'attività didattica, né un'Unità Didattica a sé stante, esso viene attuato come parte integrante di ciascuna Unità, in modo costante e continuo, secondo le seguenti modalità:

- Recupero curricolare
- Ti sostengo con la Peer



**Saperi minimi che devono essere raggiunti
per affrontare il programma dell'anno successivo**

Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)
<ul style="list-style-type: none">-Ha sufficiente consapevolezza delle proprie capacità e delle proprie abilità- conosce gli effetti derivanti dalla pratica motoria-conosce le essenziali basi tecniche e tattiche di uno sport di squadra e di uno individuale.-conosce le essenziali regole di sicurezza in ambito sportivo-individuazione degli obiettivi delle attività principali svolte-individuazione dell'attività coerente per l'obiettivo posto	<ul style="list-style-type: none">-Sa eseguire esercitazioni fisiche condizionali e coordinative-Sa affrontare e gestire con sufficiente autonomia un percorso fitness-Sa assumere e praticare con sufficiente abilità un ruolo in uno sport di squadra e di uno sport individuale tra quelli affrontati.-Sa riconoscere ed eseguire praticamente il massaggio cardiaco e la respirazione assistita.