

# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## SECONDO BIENNIO

### Dimensione Fisiologica

- l'allenamento della condizione fisica in generale e in particolare delle capacità coordinative: - orientamento, -differenziazione, -equilibrio, -reazione, -ritmo, e delle capacità condizionali: - forza, -resistenza, -velocità, -mobilità

### Dimensione Cognitiva

- l'apprendimento di nozioni, regole, tattiche,
- la conoscenza del proprio corpo e del suo funzionamento, ecc.

### Dimensione Relazionale:

- tutte le attività che prevedono lo stare in gruppo e richiedono collaborazione fra compagni, rispetto, fiducia, tolleranza, ecc.

### Dimensione Affettiva:

- le situazioni motorie che permettono di divertirsi, di affrontare nuove sfide,
- le attività che mettono l'allievo nella condizione di rafforzare la propria autostima, di vincere paure, di credere in se stessi e nelle proprie possibilità, di apprendere a gestire situazioni di tensione, la sconfitta, la non riuscita, ecc.

### Dimensione Espressiva:

- le attività in cui il corpo è "il mezzo" per trasmettere e comunicare attraverso un proprio linguaggio non verbale codificato e non.

COMPETENZE	CONOSCENZE*	ABILITA'
<b>Padronanza del proprio corpo. Percezioni sensoriali.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.</li><li>-Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche dello sport.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.</li><li>- Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con ritmo del compagno.</li></ul>
<b>Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere i principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto.</li><li>- Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione metodi e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</li><li>- Analisi del movimento, discriminando le azioni non rispondenti al gesto sportivo.</li></ul>
<b>Espressività corporea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere le tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le interazioni con altri linguaggi (musicale, coreutico, teatrale e iconico)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprensione di ritmo e fluidità del movimento</li></ul>

<p><b>Gioco, gioco sport e sport (aspetti relazionali e cognitivi)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi, degli sport individuali e collettivi affrontati, approfondendo la teoria, la tecnica e la tattica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e tempi disponibili;</li> <li>- Cooperare in équipes utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.</li> <li>- Saper affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair-play.</li> </ul>
<p><b>Sicurezza, prevenzione, salute e corretti stile di vita</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i principi di prevenzione della sicurezza personale, in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</li> <li>- Conoscere i principi generali dell'alimentazione e importanza nell'attività fisica.</li> <li>- L'aspetto educativo e sociale dello sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti funzionali per prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui sicurezza</li> <li>- Curare l'alimentazione relativo al fabbisogno quotidiano</li> <li>- Interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica</li> </ul>
<p><b>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale,</li> <li>- Conoscere attività motorie e sportive con utilizzazione di attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale</li> <li>- Saper affrontare discipline motorie e sportive utilizzando attrezzi, materiali e strumenti tecnologici e/o informatici</li> </ul>

**\* I contenuti specifici per il terzo ed il quarto anno saranno individuati nell'ambito delle conoscenze indicate a discrezione del docente, in relazione alla struttura e attrezzatura sportiva disponibile e alla programmazione del consiglio di classe.**

## **INTERCONNESSIONI DISCIPLINARI**

**Il linguaggio non verbale:** Espressione corporea e motricità espressiva.

Sentire, ascoltare, conoscere, avere coscienza e consapevolezza di sensazioni ed emozioni "corporeamente" attraverso il riconoscimento e la decodificazione di un linguaggio corporeo. Esteriorizzazioni delle proprie sensazioni ed emozioni decodificando e utilizzando il linguaggio corporeo.

## **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, e negli spazi aperti.
- Adottare norme igienico sanitarie atte a mantenere e migliorare lo stato di salute e il benessere proprio e del gruppo.
- Alimentazione

## **METODOLOGIA**

1. Comunicazione verbale giustificata da motivazioni educative, scientifiche, tecniche
2. Proposte operative graduate per difficoltà
3. Esempificazioni visive, dimostrazione pratica, utilizzazioni video...
4. Alternanza di fasi in cui si dà spazio alla creatività spontanea e fasi in cui si danno indicazioni precise
5. Azioni di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante al fine di condurre gli allievi ad un auto-controllo psicomotorio
6. Utilizzazione di "problem-solving" per favorire la ricerca di personali e autonome soluzioni.

## **ATTIVITA'**

Attività ludiche, sportive, espressive, in ambiente naturale e di condizionamento organico generale in lezioni frontali, lavori di gruppo e a squadre, esercizi individuali, a coppie, percorsi, circuiti e staffette

## **STRUMENTI**

- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Strutture utilizzate: - spazi interni alla scuola: palestre, classe, laboratori  
- spazi esterni alla scuola: campi di calcio del quartiere, Parco di Loreto, ecc
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Strumenti: - i materiali, i piccoli e grandi attrezzi presenti in istituto.  
- libro di testo adottato,  
- articoli, fotocopie fornite dall'insegnante.  
- video.

## **TIPOLOGIA DI VERIFICA**

- Verifiche pratiche ( misurazione delle prestazioni attraverso test e/o esercizi specifici)
- Prove strutturate e semi strutturate, a risposta chiusa e/o aperta
- Produzioni scritte di lavori di approfondimento personale.
- Relazioni scritte di lezioni/attività pratiche.