

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**1^ BIENNIO**

**Anno scolastico 2019/2020**

**Prof. ssa Lisetta Colombari**

**CLASSE 1M**

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

- °. CONOSCERE IL PRORIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ
- °. SPERIMENTARE AZIONI MOTORIE DAL SEMPLICE AL COMPLESSO PER LE PROPRIE CAPACITÀ COORDINATIVE
- °. CONOSCERE E APPLICARE ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LA PROPRIA EFFICIENZA FISICA E PER SAPERLA MANTENERE
- °. COMPRENDERE E PRODURRE MESSAGGI NON VERBALI
- °. PRATICARE GLI SPORT APPLICANDO STRATEGIE EFFICACI PER LA RISOLUZIONE DI SITUAZIONI PROBLEMATICHE
- °. CONOSCERE E APPLICARE NORME IGIENICO SANITARIE, ALIMENTARI PER MANTENERE IL BENESSERE INDIVIDUALE
- °. RISPETTARE COMPAGNI, INSEGNANTE, PERSONALE SCOLASTICO ED AMBIENTE IN CUI SI OPERA
- °. COLLABORARE ALL'INTERNO DEL GRUPPO CLASSE FACENDO EMERGERE LE PROPRIE POTENZIALITÀ COINVOLGENDO I COMPAGNI NELLE VARIE ATTIVITÀ PER VALORIZZARE ANCHE LE CARATTERISTICHE INDIVIDUALI

	<b><u>CONOSCENZE</u></b>	<b><u>ABILITÀ</u></b>
<b>A</b>	- Conoscenze di base dell'apparato cardio-respiratorio. - Conoscenza dei principali gruppi osteo-muscolari e articolari. Saper elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse.	Acquisire posture corrette
<b>B</b>	- Conoscere le abilità coordinative di base in situazioni semplici e complesse. - Conoscere le capacità percettive e sensoriali - Conoscere le capacità spazio-temporali e oculo-manuali - Riconoscere le diverse situazioni di equilibrio	Saper eseguire azioni semplici e complesse in modo economico ed efficace. Saper orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali Saper riprodurre il ritmo corretto nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport Miglioramento dell'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche. Sperimentare situazioni di equilibrio percettivo.
<b>C</b>	Conoscere le metodiche per lo sviluppo della: resistenza, velocità, tono e forza muscolare, mobilità articolare	Gestire anche in modo elementare le fasi di condizionamento, di tonificazione e di allungamento
<b>D</b>	Attraverso la conoscenza di modalità di espressione corporea, riuscire a comunicare in modo efficace	Ideare e realizzare semplici sequenze di situazioni-esercitazioni di espressione corporea
<b>E</b>	- Conoscere i fondamentali tecnici individuali e di squadra, di almeno due discipline sportive. - Conoscere gli aspetti essenziali dei regolamenti tecnici	Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche esecutive
<b>F</b>	- Conoscere i principi che sottendono le norme comportamentali e di utilizzo	Assumere comportamenti funzionali alle conoscenze acquisite

	della palestra e degli ambienti esterni - Conoscere i principi igienici essenziali - Conoscere i principi di base per una corretta alimentazione. Utilizzare il lessico specifico disciplinare	
--	--	--

I contenuti verranno sviluppati mettendo in risalto le competenze stabilite dal Consiglio di Classe.

**LA SCANSIONE TEMPORALE DELL'INTERVENTO DIDATTICO E LA PRATICA DI DETERMINATE ATTIVITÀ SARÀ SUBORDINATA ALLA DISPONIBILITÀ DI SPAZI OPERATIVI RISPONDENTI ALLE ESIGENZE E ALLA PRESENZA DI GRUPPI OMOGENEI E NUMERICAMENTE ADEGUATI ALL' INTERNO DEGLI STESSI**

La progettazione dell'intervento disciplinare trae ispirazione dalle indicazioni del dipartimento e si fonda sulla valutazione della situazione di partenza. La continuità didattica, principio ormai consolidato all'interno della nostra istituzione scolastica, consente la progettazione di interventi più mirati e rispondenti alle esigenze e agli interessi dell'utenza. Il metodo di lavoro sarà caratterizzato da un approccio prevalentemente globale, momenti di lavoro individualizzato o per gruppi di livello, saranno attivati qualora tempi e spazi a disposizione lo renderanno possibile.

Le esercitazioni pratiche potranno essere svolte a classi aperte con la dislocazione degli insegnanti in orario nei diversi gruppi di lavoro e per aree tematiche di riferimento.

Si cercherà di proporre alla classe, attraverso la collaborazione con docenti esperti e tecnici qualificati, utilizzando anche spazi e strutture esterne, attività di approfondimento in orario curricolare, che costituiscano motivo di crescita culturale e aumentino il bagaglio di esperienze personali.

A causa della difficoltà nel definire criteri oggettivi di valutazione, l'osservazione del processo di apprendimento avverrà attraverso il rispetto delle consegne, l'acquisizione di un atteggiamento volitivo che tenda a superare eventuali difficoltà e a migliorare la risposta motoria. Si considererà inoltre la capacità di elaborare le conoscenze pregresse per progettare e realizzare nuove azioni.

La verifica del percorso didattico sarà incentrata sull'osservazione diretta e sull'esito di prove quali: test, gare esercitazioni poste al termine di cicli di lezione. Nell'ottica di un lavoro a classi aperte, ogni insegnante potrà esprimere valutazioni per quegli studenti che hanno affrontato l'unità didattica da lui/lei coordinata.

La valutazione finale dovrà tener conto dell'esito delle prove di verifica in relazione alla situazione di partenza e di quei comportamenti (impegno, interesse e partecipazione) che caratterizzano il percorso scolastico di ogni studente.

La valutazione degli alunni esonerati dalle attività pratiche sarà incentrata su prove di verifica mirate all'accertamento del livello di conoscenze in merito ai percorsi disciplinari praticati (conoscenza delle principali norme dei regolamenti delle discipline sportive, conoscenza delle finalità di singole esercitazioni, studio e approfondimento di tematiche riguardanti il progetto di educazione alla salute e l'adozione del libro di testo).

Ferrara 23/10/2019

L'insegnante  
Prof. ssa Lisetta Colombari