	PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO	DISCIPLINA	ASSE
	AREA SCIENTIFICA	SCIENZE MOTORIE	
PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE PRIMO BIENNIO Anno Scolastico 2019/20			

PREMESSA

Le linee guida entro cui si articola e si definisce la seguente programmazione seguono l'indirizzo nazionale così come stabilito nei recenti interventi di riordino dell'istruzione secondaria di II° e si sviluppano secondo i criteri culturali, ambientali e territoriali, specifici della nostra realtà scolastica.

Il lavoro che segue rappresenta le programmazioni per competenze sviluppate tenendo conto delle conoscenze (sapere) e delle abilità (saper fare) nonché dei contenuti disciplinari che i docenti, nel pieno rispetto della libertà di insegnamento e nell'attenta consapevolezza delle esigenze e dei bisogni culturali e formativi delle classi ad essi affidate, sapranno realizzare in modo condiviso e unitario.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

Le competenze chiave di Cittadinanza da acquisire al termine del primo biennio sono trasversali ai vari assi culturali e quelle individuate vengono di seguito riportate.

- **Imparare a imparare**

Acquisire il proprio metodo di lavoro e di studio Individuare, scegliere ed utilizzare varie fonti e varie modalità di informazioni e di formazione (formale, non formale e informale) in funzione dei tempi disponibili e delle proprie strategie.

- **Progettare**

Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro. Utilizzare le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi, realistici e prioritari e le relative priorità. Valutare vincoli e possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti

- **Comunicare**

Comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico e motorio) e di diversa complessità. Rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. Utilizzare linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico e corporeo) e diverse conoscenze disciplinari mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali)

- **Collaborare e partecipare**

Interagire in gruppo. Comprendere i diversi punti di vista. Valorizzare le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità. Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.

- **Agire in modo autonomo e consapevole**

Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale Far valere nella vita sociale i propri diritti e bisogni. Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità.

- **Risolvere problemi**

Affrontare situazioni problematiche Costruire e verificare ipotesi Individuare fonti e risorse adeguate Raccogliere e valutare i dati. Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema.

- **Individuare collegamenti e relazioni**

Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo. Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la natura probabilistica. Rappresentarli con argomentazioni coerenti.

- **Acquisire e Interpretare l'informazione**

Acquisire l'informazione ricevuta nei diversi ambiti e attraverso diversi strumenti comunicativi Interpretarla criticamente valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni Nel processo di acquisizione delle competenze chiave di Cittadinanza, le Scienze motorie contribuiranno come indicato nella seguente tabella.

Per il raggiungimento di tali obiettivi trasversali specificatamente alla mia materia intendo mirare ai seguenti obiettivi specifici:

1. L'acquisizione del valore della corporeità attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile.
2. Il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i mezzi pluridisciplinari
3. Il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari
4. L'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisce l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute)
5. L'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

FINALITÀ

L'insegnamento delle scienze motorie nella scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado. Esso concorre alla formazione degli studenti in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale. Il piano di lavoro per le classi del biennio, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

PRIMO BIENNIO

- **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.**

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi, utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui

- **Lo sport, le regole e il fair play**


La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di un problema; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**


Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato

- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

	PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO	DISCIPLINA	ASSE
	AREA SCIENTIFICA	SCIENZE MOTORIE	
MODULI PRIMO ANNO Anno Scolastico 2019/20			

Modulo 1	
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
Conoscenze	<p>Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo.</p> <p>Conoscenza degli equilibri posturali.</p>
	<p>Cenni sull'apparato locomotore Traumatologia: lesioni a carico delle ossa e dei muscoli.</p> <p>Paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare Attività a carico naturale.</p> <p>Attività di opposizione e resistenza.</p> <p>Attività di resistenza per il controllo segmentario.</p>
Competenze	Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo.
Abilità	<p>Padronanza degli schemi motori di base.</p> <p>Sviluppo delle qualità motorie.</p>
Modulo 2	
Lo sport, le regole e il fair play	
Conoscenze	<p>Conoscenza delle attività sportive individuali: Badminton-Tennistavolo-Tennis; e di squadra: pallacanestro- Pallavolo- Calcetto.</p> <p>Conoscenza delle principali regole degli sport praticati.</p> <p>Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati.</p>
Competenze	Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali.
Abilità	<p>Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport.</p> <p>Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune.</p> <p>Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play.</p>
Modulo 3	
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	
Conoscenze	<p>Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti.</p> <p>Elementi di educazione alimentare. I disturbi alimentari: anoressia e bulimia.</p>
Competenze	<p>Saper seguire una sana e corretta alimentazione saper essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni.</p> <p>Confronto agonistico con etica corretta.</p> <p>Spirito di collaborazione, rispetto degli altri fair play.</p>
Abilità	<p>Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria.</p> <p>Giochi, partite, tornei interni.</p> <p>Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport praticati.</p>
Modulo 4	
Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale	
Conoscenze	<p>Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale.</p> <p>Orientamento in contesti diversificati. Percorsi di trekking e di orienteering</p>
Competenze	Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale.
Abilità	Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale.

	PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO	DISCIPLINA	ASSE
	AREA SCIENTIFICA	SCIENZE MOTORIE	
MODULI SECONDO ANNO Anno Scolastico 2019/20			

Modulo 1	
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
Conoscenze	Conoscenze generali del corpo umano: apparato cardio-circolatorio ed apparato respiratorio Gli effetti benefici del movimento sugli apparati cardio-respiratorio Rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo sforzo Gli schemi motori e le loro caratteristiche Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo
Competenze	Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte
Abilità	Miglioramento delle capacità motorie di base, coordinative e condizionali di Abilità e destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi occasionali
Modulo 2	
Lo sport, le regole e il fair play	
Conoscenze	Conoscenza delle attività sportive individuali: Badminton-Tennistavolo-Tennis; e di squadra: pallacanestro- Pallavolo- Calciotto. Conoscenza delle principali regole degli sport praticati. Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati. Cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività.
Competenze	Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali.
Abilità	Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport. Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune. Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play.
Modulo 3	
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	
Conoscenze	Elementi di primo soccorso cardiologico: Il BLS Basic Life Support sequenza di azioni in caso di perdita di coscienza e di arresto cardiaco Nozioni di primo soccorso: emorragie, epistassi, shock, soffocamento ...
Competenze	Promuovere uno stile di vita sano e attivo.
Abilità	Prevenzione degli infortuni e tecniche di primo Intervento.
Modulo 4	
Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale	
Conoscenze	Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale. Orientamento in contesti diversificati. Percorsi di trekking e di orienteering
Competenze	Sapersi orientare con bussole, mappe e carte; sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale; sapere cosa fare per evitare rischi e pericoli.
Abilità	Attivazione di comportamenti responsabili nei confronti della natura.