

**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE
"ANDREA BAFILE"
L'AQUILA**

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PRIMO BIENNIO – SECONDO BIENNIO – QUINTO ANNO



PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE

Anno scolastico
2017-2018

PREMESSA

IL lavoro che segue rappresenta la programmazione per competenze sviluppate tenendo conto delle conoscenze, delle abilità 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.

A conclusione del percorso di studi, in riferimento alle competenze trasversali riferite alle aree che tengono presente il profilo culturale, educativo e professionale, gli studenti devono aver appreso le seguenti competenze:

Attivare le conoscenze, capacità e abilità che ha sviluppato anche in contesti differenti da quello che le ha viste nascere e consolidare.
Capacità di cogliere caratteristiche comuni esistenti in contesti tra loro differenti.
Mettere in atto analogie e astrazioni per risolvere problemi, realizzare progetti in modo creativo e razionale.

Pertanto la seguente programmazione costituisce il riferimento comune dell'intero dipartimento di scienze motorie dell'Istituto, oltre che il prodotto di un lavoro condiviso fra tutti i docenti.

LE COMPETENZE TRASVERSALI

Le competenze di cittadinanza sono considerate trasversali nel contesto di tutte le altre discipline e rappresentano il punto di unione tra le conoscenze e l'ottimale funzionamento della società.

Esse possono essere riassunte:

1. Collaborare e partecipare
2. Individuare collegamenti e relazioni
3. Imparare a imparare
4. Progettare
5. Comunicare o comprendere messaggi
6. Risolvere problemi
7. Agire in modo autonomo e responsabile
8. Acquisire e interpretare l'informazione

FINALITA' FORMATIVE

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra nel contesto dell'azione educativa e formativa della scuola secondaria di secondo grado, fornendo un particolare contributo alla crescita della persona e del cittadino.

Pertanto si tenderà a:

Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo sull'area corporea e motoria della personalità tramite il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.
Rendere l'adolescente cosciente delle proprie capacità, sia come padronanza motoria che come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.

Facilitare l'acquisizione di una cultura delle attività di movimento e sportive che tende a promuovere la pratica motoria come costume di vita.
Facilitare la scoperta e l'orientamento delle attitudini generali nei confronti di attività sportive specifiche che possano tradursi in capacità trasferibili nel campo lavorativo e del tempo libero.
Raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio, favorendone nel giovane manifestazioni motorie più controllate ed armoniche con scelte autonome e personali.
Conoscere il proprio corpo e le sue funzioni.

OBIETTIVI FORMATIVI

Consolidamento del carattere.
Sviluppo della socialità e del senso civico tramite il rispetto delle regole.
La collaborazione, l'assunzione dei ruoli e il senso di responsabilità.

COMPETENZE

Sono stati identificati quattro nuclei fondanti. Successivamente sono state definite le conoscenze, le competenze e le abilità. E' stata infine definita una griglia per la valutazione dei diversi livelli.

VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE

Si osserveranno sistematicamente gli alunni, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Le verifiche formative avverranno tramite: esercitazioni pratiche, brevi questionari. Le verifiche sommative si effettueranno tramite: interrogazioni orali, prove pratiche, test, prove strutturate. Si prevedono minimo due verifiche per quadrimestre.

Pertanto la valutazione quadrimestrale e finale, sarà rappresentata dalla media delle verifiche disciplinari teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, si terrà conto anche dell'impegno, della partecipazione e l'interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

METODOLOGIA

La metodologia sarà maggiormente di tipo operativo e solo in parte di tipo cognitivo.

Le esercitazioni andranno presentate in maniera globale e solo successivamente saranno effettuate esercitazioni analitiche atte all'acquisizione degli automatismi. Il metodo di lavoro è fortemente condizionato dai diversi fattori quali la composizione eterogenea (maschi e femmine), la struttura in cui si opera che al momento risulta insufficiente per il numero elevato di alunni in rapporto agli spazi a disposizione.

MEZZI DIDATTICI

testi adottati	x
fotocopie	x
riviste e quotidiani	x
internet	x
personal computer	x
audiovisivi	x
piccoli e grandi attrezzi	x

MODALITÀ DI RECUPERO	MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO
Recupero curriculare	Attività extracurriculare pomeridiana

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio, dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato un percorso didattico specifico atto a colmare eventuali lacune, e a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare diverse attività motorie e sportive.

Sono stati identificati quattro **nuclei fondanti** nell'ambito dei quali sono state individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

NUCLEI FONDANTI	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE:	Eeguire attività miranti al miglioramento delle capacità motorie . Autovalutare le proprie capacità. Migliorare la prestazione.	Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta	Applicare i regolamenti di gioco. Praticare vari ruoli in alcune discipline sportive.	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso .
CONOSCENZE	Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali.	Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.

ABILITA'	Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate. Assumere posture corrette a carico naturale. Riconoscere le capacità motorie.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.	Rispettare le regole, Individuare e applicare schemi di gioco in tempi brevi.	Adottare un sano stile di vita.
COMPORAMENTO	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive.	Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.	Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
PRINCIPALI CONTENUTI	Esercizi di preatletismo generale. Esercizi di coordinazione neuro-muscolare con piccoli attrezzi. Esercizi di potenziamento muscolare. Esercizi di mobilità articolare. Esercizi di allungamento muscolo-tendineo. Esercizi in percorso per miglioramento capacità condizionali. Apprendimento della tecnica e dei fondamentali dei principali giochi sportivi. Elementi di cinesiologia applicati al movimento.			

OBIETTIVI DIDATTICI DEL PRIMO BIENNIO

Al termine del primo biennio di studio lo studente dovrà essere in grado di:

Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato.
Vincere resistenze a carico naturale.
Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile.
Avere un controllo segmentario del proprio corpo.
Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.
Essere in grado di conoscere e praticare almeno uno sport di squadra ed uno individuale.
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.
Essere in grado di realizzare un semplice avviamento e relativa fase di allungamento muscolare di una lezione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva.. 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.

NUCLEI FONDANTI	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE	Ideare ed eseguire un percorso o circuito che stimoli le capacità coordinative e condizionali. Proporre esercizi atti a potenziare la capacità condizionale più carente motivandone le scelte.	Essere in grado di risolvere efficacemente problemi in diverse situazioni spazio-temporali	Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Accettare il confronto con gli altri e con le regole assumendosi responsabilità personali.	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
CONOSCENZE	Definizione e classificazione di movimento. Capacità condizionali e coordinative Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive.	Riconoscere le principali capacità coordinative nei vari movimenti.	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale .Le capacità tecniche e tattiche, le caratteristiche necessarie a ricoprire ogni ruolo .I fondamentali delle varie discipline sportive.	Il concetto di salute dinamica. I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo. Il codice comportamentale del primo soccorso. Il trattamento dei traumi più comuni.
ABILITA'	Rispondere adeguatamente a diversi stimoli motori Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi. Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova.	Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.	Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune. Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo.	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Controllare e rispettare il proprio corpo. Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.

COMPORAMENTO	Essere in grado di autovalutarsi.	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.
PRINCIPALI CONTENUTI	Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative attraverso l'uso di percorsi e circuiti con piccoli attrezzi. Potenziamento dei grandi gruppi muscolari con carichi naturali o carichi aggiunti (manubri, palle mediche). Esercizi di resistenza generale e specifica. Esercitazioni di preatletismo generale e specifico. Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare. Approfondimenti dei principali giochi sportivi con studio delle tattiche da utilizzare.			

OBIETTIVI DIDATTICI DEL SECONDO BIENNIO

Al termine del secondo biennio di studio lo studente dovrà essere in grado di:

Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.
Vincere resistenze a carico aggiuntivo.
Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile.
Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.
Praticare due sport di squadra migliorando le conoscenze tecniche e tattiche del gioco specifico.
Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati. Conoscere le problematiche e le norme di una corretta alimentazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

QUINTO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire e orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascuno individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nell'attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE:	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Affinare le capacità coordinative e condizionali. Organizzare competenze per costruire procedure motorie efficaci anche in situazioni complesse.	Applicare principi di tattica di gioco, individuare e adottare la strategia più adatta durante un confronto. Identificare punti di forza e di debolezza propri e della propria squadra, per impostare la preparazione più adeguata.	La sicurezza negli esercizi e nelle attività praticate, assistenza .Il soccorso nei principali traumi. Esame delle abitudini alimentari individuali.
CONOSCENZE	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche. Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo	Approfondire le conoscenze delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare la terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi. Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo dello sport.	Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni. Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite. Approfondire gli aspetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.
ABILITA'	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica. Organizzare percorsi motori e sportivi.	Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica. Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione.	Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Svolgere ruoli di direzioni, organizzazione e gestione di eventi sportivi. Interpretare con spirito critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Prevenire autonomamente gli infortuni e sapere applicare i protocolli di primo soccorso. Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo.
COMPORAMENTO	Essere in grado di autovalutarsi.	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.

PRINCIPALI CONTENUTI	Esercizi di mobilità articolare. Potenziamento dei grandi gruppi muscolari con esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi. Tecniche di allungamento muscolare. Attività a prevalenza aerobica in circuito o percorsi. Esercizi di preatletica con particolare riferimento a tecniche del salto in alto, in lungo e lanci. Esercizi di destrezza, velocità, abilità e coordinazione per la gestione dei principali sport di squadra. Giochi sportivi di squadra: miglioramento della tecnica e approfondimenti sulle tattiche di gioco da utilizzare nei principali sport di squadra: basket, pallavolo, pallamano, calcio a cinque e badminton.
---------------------------------	--

OBIETTIVI DIDATTICI DELL'ULTIMO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:

La capacità di utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici.
Di conoscere le metodologie di allenamento.
Un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse;
Di praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
Di saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici.
Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.
Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita.
Conoscere le principali norme di primo soccorso e prevenzione infortuni.

Il Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico 2015-16

voto	Partecipazione Rispetto regole	Conoscenze	Capacità e Abilità motorie	Competenze
3	Partecipa passivamente all'attività didattica e necessita di continui richiami per il rispetto delle regole che la pratica sportiva scolastica richiede.	Quasi inesistenti. Terminologia specifica inadeguata.	Rifiuto o grande difficoltà ad eseguire l'esercizio o l'abilità richiesta ignorandone gli aspetti cognitivi.	Inadeguate o inappropriate.
4	Partecipa solo se sollecitato e mostra un limitato rispetto delle regole. Poche volte è attrezzato di adeguato abbigliamento.	Sommarie e frammentarie e con errori gravi. Terminologia specifica inadeguata.	Esegue con difficoltà e in modo scorretto l'esercizio o l'abilità richiesta utilizzando le limitate conoscenze.	Realizza limitati e inefficaci compiti motori.
5	Partecipa in modo discontinuo rispettando quasi sempre le regole. Non porta regolarmente l'abbigliamento idoneo alla pratica sportiva.	Non sempre approfondite con incertezze ed errori non gravi. Linguaggio insicuro ed impreciso.	Esegue l'esercizio richiesto con qualche difficoltà e imprecisione e applicandone le conoscenze minime.	Necessita di essere guidato per la maggior parte dell'attività, conseguendo prestazioni motorie limitate.
6	Partecipa a tutte le attività proposte ma senza intervenire in modo propositivo. Mostra sufficiente rispetto delle regole.	Adeguate le conoscenze di base, ma non approfondite. Terminologia specifica a volte imprecisa.	Esegue l'esercizio richiesto con alcune indecisioni e ritmo non sempre preciso. Utilizza adeguatamente le conoscenze acquisite	Guidato, svolge compiti di semplici situazioni motorie già apprese.
7	Partecipa a tutte le attività proposte, interviene opportunamente e rispetta tutte le regole che la disciplina richiede.	Adeguate e complete, anche in presenza di errori lievi. Linguaggio corretto con terminologia specifica adeguata e raramente imprecisa.	Realizza compiti motori con una certa sicurezza anche se con alcune imperfezioni e applica in modo pertinente le conoscenze acquisite.	Agisce autonomamente svolgendo compiti di semplici situazioni motorie.
8	Partecipa sempre attivamente e con risultati appropriati, il suo comportamento è da esempio per gli altri.	Adeguate, chiare e complete. Linguaggio corretto con terminologia adeguata.	Svolge compiti motori con sincronia e sicurezza. Identifica le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria.	Controlla il proprio corpo adeguando il gesto motorio alle diverse situazioni ed elaborando risposte motorie efficaci.
9-10	Partecipa sempre, attivamente e con grande senso di responsabilità. Propositivo, interessato, mostra il massimo rispetto delle regole.	Approfondite e arricchite di contributi personali. Linguaggio corretto ed appropriato.	Realizza esecuzioni efficaci e tecnicamente precise, ma anche in modo versatile e creativo riconoscendo le relazioni tra dati cognitivi e risultati conseguiti.	Gestisce in modo consapevole ed originale le conoscenze e abilità acquisite per realizzare progetti autonomi e finalizzati.