

1) Finalità dell'insegnamento

Trasmettere conoscenze utili a sviluppare competenze e abilità legate alla disciplina scolastica delle Scienze Motorie e Sportive. A tal fine, il piano didattico comprende contenuti di tipo teorico e pratico che si intersecano con esperienze di apprendimento utili allo studente per lo sviluppo motorio, sociale e per il suo benessere psico-fisico.

Educare alla collaborazione attraverso il gioco di squadra regolamentato.

Comprendere l'importanza degli errori e la correzione degli stessi come mezzo di miglioramento personale e superamento dei propri limiti. Errori come risorsa di apprendimento.

Imparare a rispettare il proprio corpo e comprendere l'importanza preventiva dell'attività fisica.

Sviluppare capacità tattiche utili al raggiungimento di un obiettivo prefissato nella maniera più efficace possibile. Questo utilizzando le abilità motorie acquisite, interagendo in maniera costruttiva con i compagni e attraverso una lettura dinamica, perspicace e immediata della situazione di gioco. Quindi, attraverso lo Sport, migliorare la capacità di problem-solving.

Comprendere la relazione tra alimentazione, nutrizione e scienze motorie e sportive, quindi l'importanza di questa correlazione per un sano stile di vita volto al benessere individuale e collettivo.

Riflettere sul ruolo dello sport nella storia e il ruolo che ricopre nell'educazione civica.

2) Obiettivi di apprendimento

L'obiettivo prioritario è quello di far acquisire allo studente le competenze di base attese a conclusione dell'obbligo di istruzione.

Acquisire le abilità motorie e cognitive utili allo svolgimento dei principali sport di squadra e individuali.

Imparare semplici esercizi volti al miglioramento del proprio assetto posturale in situazioni statiche e dinamiche funzionali al contesto di lavoro.

Comprendere gli aspetti storico-sociali dello sport come elemento che accompagna l'uomo dalle prime Olimpiadi al giorno d'oggi.

Capire l'importanza dell'attività fisica come forma di prevenzione nelle patologie croniche e degenerative e come questo sia correlato all'alimentazione.

3) COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO BIENNIO:

Le conoscenze e le abilità indicate si sviluppano nell'interazione e cooperazione tra questa disciplina e le altre dell'area generale e di indirizzo. Attraverso una didattica finalizzata e l'attuazione di progetti definiti.

Utilizzare in maniera efficace e finalizzata le abilità acquisite attraverso lo studio delle conoscenze e le esercitazioni pratiche.

Programma insegnamento di: scienze motorie e sportive	Pagina 1/7	Rev. 0000
--	------------	-----------

4) OBIETTIVI SPECIFICI dell'INSEGNAMENTO

Conoscenze

- Nozioni di Storia dello Sport e importanza culturale dello sport come forma di aggregazione e sviluppo sociale.
- Dimensione salutistica e preventiva dello sport: affrontare tematiche legate alla crescita e allo sviluppo nell'età puberale (cenni su scoliosi, postura, importanza del tono muscolare e del condizionamento cardiorespiratorio), importanza di una corretta alimentazione in base allo stile di vita, sedentario, attivo o sportivo. Aspetti dannosi del tabagismo, alcol, droghe leggere e pesanti nel soggetto in età di sviluppo.
- Nozioni di anatomia/biomeccanica (biomeccanica correlata a leggi della dinamica, forze, movimenti).
- Basi teoriche degli sport di squadra e individuali affrontati. Comprensione dell'importanza della preatletica.

Abilità

Essere in grado di rielaborare e trasformare le conoscenze in concetti acquisiti, interiorizzati e renderli utili ad un miglior approccio alla vita di tutti i giorni, in senso salutistico e di capacità di interazione sociale costruttiva e positiva. Inoltre essere in grado di comprendere e applicare i regolamenti degli sport individuali e di squadra svolti, rispettarli e quindi acquisire il concetto di Fair Play.

5) MODALITÀ DI INSEGNAMENTO E METODOLOGIE DIDATTICHE

Lezioni frontali esposte anche con il supporto della lavagna e proiezioni alla Lim.

Visione di film, documentari e trasmissioni televisive inerenti la materia.

Lavori di gruppo e lezioni tra pari.

Lezioni pratiche in palestra/all'aperto.

DAD e DID con utilizzo di Hangout Meet, Ppt e materiale di studio individuale fornito in PDF via e-mail o Google Classroom.

6) MATERIALI DIDATTICI E LIBRI DI TESTO

Aule attrezzate con Apple tv

Palestra.

Dispense teoriche fornite dall'insegnante.

Programma insegnamento di: scienze motorie e sportive	Pagina 2/7	Rev. 0000
--	------------	-----------

7) TIPOLOGIA E NUMERO DI VERIFICHE

Test scritto con domande a scelta multipla, vero/falso, a completamento, a risposta aperta.

Prova pratica valutativa in itinere e al termine di una unità didattica per verificare l'evolversi delle abilità acquisite.

Relazione finale in cui si chiede allo studente di creare un saggio riassuntivo di quanto appreso, utilizzando i documenti forniti e riflessioni personali.

Relazione orale esposizione di un determinato argomento\tema in maniera pertinente e logica in maniera autonoma o guidata dall'insegnante.

8) ATTIVITA' DI RECUPERO / INDIVIDUALIZZAZIONE e PERSONALIZZAZIONE

Le attività di recupero verranno svolte al fine di poter valutare e rendere partecipi anche gli studenti che non possono svolgere le lezioni pratiche. Essi presenteranno argomenti specifici inerenti la materia attraverso esposizioni orali o elaborati scritti.

9) Pianificazione temporale delle unità didattiche (conoscenze, abilità, competenze).

Programma insegnamento di: scienze motorie e sportive	Pagina 3/7	Rev. 0000
--	------------	-----------

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
APPARATO LOCOMOTORE				
Apparato Locomotore (cenni)	Anatomia dell'apparato locomotore. (cenni)	Sapere la denominazione delle principali ossa del corpo umano. Sapere la denominazione dei principali muscoli del corpo umano. Conoscere l'organizzazione tridimensionale del corpo umano	Collocare ossa e muscoli nella corretta posizione corporea e spiegarne la funzione a fini biomeccanici.	Settembre
Ruolo del riscaldamento e della seduta di allenamento e esercizi di preatletica	Basi fisiologiche del riscaldamento muscolare. Esercizi specifici per i vari distretti corporei.	Saper conoscere ed elencare esercizi specifici per i vari distretti del corpo, al fine di svolgere una corretta e completa attivazione muscolare prima della seduta sportiva.	Essere in grado di proporre nella pratica esercizi appropriati, specifici per i distretti corporei di interesse	Aprile
SPORT DI SQUADRA				
Teoria degli sport di squadra	Regolamento dei principali sport di squadra: Basket Calcio a 5 Pallamano Pallavolo Ultimate Frisbee Rugby a 15 Hokey su prato Baseball	Conoscere le dimensioni del campo, il numero di giocatori, il ruolo dei giocatori, le regole principali del gioco, gli strumenti di gioco, curiosità storiche.	Riuscire a riconoscere e capire i regolamenti dei vari sport grazie a quanto acquisito.	Settembre

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
ATTIVITÀ FISICA PREVENZIONE E SALUTE				
"Walking"	Aspetti preventivi e salutistici del camminare con costanza e all'aria aperta.	Conoscere la corretta tecnica del camminare, e a livello teorico i suoi benefici sulla salute.	Essere autonomi nel utilizzare un giusto ritmo, e volume settimanale di cammino in relazione all'obiettivo che si vuole raggiungere.	Ottobre
Prevenzione alle sostanze stupefacenti	Aspetti biomolecolari, fisiologici e psicotropi delle sostanze stupefacenti.	Conoscere e distinguere gli effetti di alcolismo, tabagismo, droghe pesanti e leggere.	Evitare l'abuso di sostanze dannose al corpo umano.	Marzo/Aprile
Il ruolo delle proteine nella dieta dello sportivo	Funzione delle proteine dal punto di vista fisiologico e in particolare nello stile di vita sportivo.	Acquisire la differenza tra le varie forme di proteina e il concetto di integrazione proteica.	Capire il ruolo dei diversi tipi di proteine nella dieta dello sportivo e la funzione degli integratori proteici.	Marzo/Aprile
SPORT E STORIA				
Le olimpiadi Greche e Moderne	Organizzazione, valori, principi riguardanti le Olimpiadi antiche e Moderne.	Conoscere le principali similarità e differenze tra i Giochi Olimpici antichi e quelli moderni.	Essere in grado di riconoscere le come i Giochi Olimpici siano cambiati a seguito delle varie dinamiche storiche.	Settembre/ Febbraio
I Valori dello Sport	I valori trasmessi dalle discipline sportive di squadra o individuali.	Capire che lo sport non è solo un mezzo ricreativo ma possiede anche dei risvolti etici.	Riconoscere nei diversi contesti analizzati dove vengono trasmessi dei valori positivi e dove negativi.	Ottobre/No vembre/Dic embre

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
SPORT DI SQUADRA				
Pratica del Basket	Basi teoriche Del Basket	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.	Saper utilizzare le abilità motorie per finalizzare un'azione sport specifica nella maniera più efficace possibile.	Maggio/giugno
Pratica del Calcio a 5	Basi teoriche del Calcio a 5	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno
Pratica dell'Ultimate Frisbee	Basi teoriche Dell'Ultimate Frisbee	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno
Pratica Di Pallavolo	Basi teoriche Della Pallavolo	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno
Pratica Di Pallamano	Basi teoriche Della Pallamano	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno
Pratica di Touch Rugby	Basi teoriche Del Touch Rugby	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno
Pratica di Baseball	Basi teoriche Del Baseball	Saper svolgere i gesti tecnici specifici dello sport in considerazione.		Maggio/giugno

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
SPORT INDIVIDUALI				
Teoria degli sport individuali	Teoria della ginnastica Artistica	Conoscere le discipline che costituiscono la Ginnastica Artistica e le principali caratteristiche.	Riuscire a distinguere i vari sport individuali e comprenderne le regole principali grazie a quanto acquisito nella teoria e saper utilizzare le abilità motorie per finalizzare un'azione sport specifica nella maniera più efficace possibile.	Dicembre/ Gennaio
Teoria degli sport individuali	Teoria dell'atletica leggera	Conoscere le discipline che costituiscono l'atletica leggera e le principali caratteristiche		Dicembre/ Gennaio
Teoria degli sport individuali	Arti Marziali	Conoscere le discipline che costituiscono le arti marziali e le principali caratteristiche		Dicembre/ Gennaio
Pratica della ginnastica artistica	Basi teoriche di ginnastica artistica	Riuscire a svolgere semplici movimenti di base a corpo libero.		Dicembre/ Gennaio
Pratica di Atletica Leggera	Basi teoriche di atletica leggera	Svolgere una tecnica di corsa adeguata alle esigenze della disciplina . Competenze tecnico/pratiche del salto in lungo e del salto in alto.		Maggio/Giugno
Arti marziali	Basi Teoriche delle arti marziali	Svolgere movimenti di base di difesa personale.		Dicembre/ Gennaio

10) OBIETTIVI MINIMI

Saper le regole più semplici degli sport di squadra e individuali affrontati.
 Saper svolgere i movimenti di base di ciascuno sport svolto.
 Conoscere gli aspetti teorici dei vari argomenti trattati in aula ed averli fatti propri.

Programma insegnamento di: scienze motorie e sportive	Pagina 7/7	Rev. 0000
--	------------	-----------