

PROGRAMMAZIONE CURRICOLARE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE IIS MARZOLI PALAZZOLO S/O

A.S. 2021/22

OBIETTIVI DISCIPLINARI COMUNI

OBIETTIVI GENERALI	PRIMO BIENNIO				SECONDO BIENNIO				QUINTO ANNO				
	OB. SPECIFICI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE	OB. SPECIFICI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE	OB. SPECIFICI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE	
ALLEGATO 1	La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità Ampliare le capacità coordinative e condizionali per poter realizzare movimenti via via più complessi	Linguaggio specifico della disciplina: posizioni, movimenti, atteggiamenti, ecc. Organizzazione del corpo umano. Rapporto tra frequenza cardiaca/respiratoria e intensità di lavoro. Apparato cardiocircolatorio e respiratorio. Anatomia e fisiologia dei principali apparati coinvolti dal lavoro umano. Paramorfismi e dimorfismi. Capacità motorie coordinative e condizionali.	Comprendere il linguaggio specifico della disciplina. Controllare i movimenti articolari nei diversi piani spaziali. Controllare consapevolmente il proprio corpo in movimento. Rilevare il battito cardiaco in varie parti del corpo sia a riposo che dopo sforzo. Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni diversificate. Adattare i movimenti a variabili spaziali e temporali. Controllare e dosare l'intensità dello sforzo in relazione alle difficoltà ed alla durata del lavoro. Adottare metodi di lavoro personali per migliorare la proprie capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità e flessibilità) Riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.	Agire in modo consapevole e responsabile.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali per poter realizzare movimenti via via più complessi e raggiungere una maggior padronanza di sé. Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento. Autovalutazione delle proprie capacità prestantive e consapevolezza delle variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.	Linguaggio specifico della disciplina: definizione e classificazione del movimento. Capacità di apprendimento e controllo motorio. Elementi di fisiologia muscolare. Effetti dell'allenamento sui principali apparati coinvolti nell'esercizio fisico. Principali forme di allenamento delle capacità condizionali. Pianificazione sedute di allenamento.	Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi. Mantenere e controllare le posture assunte. Esecuzione corretta di esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi. Esecuzione di esercizi specifici, in circuito, per il miglioramento delle capacità condizionali. Autoanalisi e controllo delle funzionalità fisiologiche stimolate durante il lavoro. Adeguare l'intensità del lavoro alla durata dello stesso. Controllo dinamico del corpo nello spazio (tensione, rilassamento). Eseguire, interpretandola una sequenza ritmico-musicale.	Agire in modo consapevole e responsabile individuando collegamenti e relazioni.	Essere in grado di sviluppare un'attività motoria adeguata ad una completa maturazione personale Avere piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica. Doping: effetti e problemi.	L'apprendimento motorio Le capacità coordinative La ginnastica tradizionale e non, con piccoli e grandi attrezzi con discreta fluidità motoria. Controllare la respirazione ed il dispendio energetico in funzione dello sforzo effettuato. Utilizzo di carichi di lavoro adeguati e specifici per l'allenamento delle singole capacità condizionali. Osservare criticamente i vari fenomeni connessi al mondo sportivo.	Eseguire esercizi proposti dalle varie tipologie di ginnastica tradizionale e non, con piccoli e grandi attrezzi con discreta fluidità motoria. Controllare la respirazione ed il dispendio energetico in funzione dello sforzo effettuato. Utilizzo di carichi di lavoro adeguati e specifici per l'allenamento delle singole capacità condizionali. Osservare criticamente i vari fenomeni connessi al mondo sportivo.	Progetta sulla base delle informazioni acquisite ed interpretate.
	Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere e/o acquisire le tecniche fondamentali delle principali discipline sportive di squadra e individuali proposte. Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva privilegiando l'aspetto educativo.	Terminologia, regole principali e gesti arbitrari degli sport praticati. Fondamentali individuali e/o di squadra degli sport praticati. Abilità necessarie ai giochi ed alla pratica sportiva in genere. Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.	Adattamento spaziotemporale ai vari regolamenti e riconoscimento dei vari gesti arbitrari. Eseguire, controllando, i gesti fondamentali di base degli sport praticati. Riconoscere fatti ed infrazioni durante le fasi esecutive degli sport praticati. Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.	Collaborare e partecipare agendo in modo autonomo e responsabile.	Coinvolgimento, organizzazione e partecipazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Saper lavorare in gruppo, utilizzando e valorizzando, con l'aiuto del docente, le propensioni individuali e attitudini a ruoli definiti.	Regolamenti delle discipline sportive praticate. Principali abilità tecnico/tattiche degli sport praticati. Aspetti educativi etici e sociali dello sport. Le potenzialità riabilitative ed integrative dello sport come valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali.	Partecipare attivamente alle varie attività sportive scegliendo il ruolo più adatto alle proprie caratteristiche tecniche, fisiche e psichiche. Elaborare autonomamente ed in gruppo tecniche e strategie di gioco. Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali ed insegnamenti appresi in campo sportivo/motorio in altri ambiti della vita.	Collaborare e partecipare agendo in modo autonomo e responsabile per la risoluzione di problemi.	Svolgimento di ruoli di organizzazione e/o organizzatore di eventi sportivi in ambito scolastico ed extrascolastico. Applicazione strategica delle regole tecnico/tattiche dei giochi sportivi. Affrontare il confronto agonistico con l'etica corretta, con rispetto delle regole e con vero fair play.	Regolamenti delle discipline sportive praticate. Principali abilità tecnico/tattiche degli sport praticati. Aspetti educativi etici e sociali dello sport. Le potenzialità riabilitative ed integrative dello sport come valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali.	Dimostrare, autonomia nell'organizzazione, nella gestione e nell'elaborazione dell'aspetto tecnico-tattico nelle varie attività sportive. Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile Saper ricoprire ruoli diversi, al fine di perseguire atteggiamenti di responsabilità e collaborazione in ambito sociale	Collaborare e partecipare agendo in modo autonomo e responsabile, acquisendo e riellanando le informazioni per la risoluzione di problemi.
	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. Adottare i principi igienico/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.	Principi fondamentali per la sicurezza in palestra. Norme sicurezza stradale. I pilastri della salute e concetto di salute dinamica. Principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Norme igieniche per la pratica sportiva nei vari ambienti. Principali norme per una corretta alimentazione.	Rispetto delle regole di comportamento in palestra. Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni. Rispetto delle norme stradali. Applicare i comportamenti di base e riguardo l'abbigliamento, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza. Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette. Rispetto delle norme di sicurezza nell'utilizzo delle attrezzature sportive.	Collaborare e partecipare agendo in modo autonomo e responsabile.	Mostrare la consapevolezza che l'abitudine al movimento migliora lo stato di salute e benessere personale. Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria ed altrui incolumità. Saper adottare procedure corrette negli interventi di primo soccorso.	Il movimento come prevenzione. Il rapporto tra allenamento e prestazione. Conoscere i principi fondamentali alla base di un sano stile di vita; il rischio della sedentarietà. Il Doping e i suoi effetti. Tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo. Trattamento dei traumi più comuni. Codice comportamentale del primo soccorso.	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Assumere e predisporre con comportamenti funzionali alla sicurezza propria ed altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo. Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo. Utilizzare le corrette procedure in caso di infortunio di primo soccorso.	Collaborare e partecipare agendo in modo autonomo e responsabile per la risoluzione di problemi.	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico conferendo il giusto valore all'attività motoria. Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e sportiva	Il movimento come prevenzione. Il rapporto tra allenamento e prestazione. Conoscere i principi fondamentali alla base di un sano stile di vita; il rischio della sedentarietà. Il Doping e i suoi effetti Alimentazione e sport. Codice comportamentale del primo soccorso. Tecniche di BLS (Basic Life Support)	Assumere comportamenti equilibrati nell'organizzazione del proprio tempo libero. Saper intervenire in caso di piccoli traumi ed in situazioni di emergenza. Assumere comportamenti alimentari responsabili. Saper organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta.	Collaborare e partecipare agendo in modo autonomo e responsabile, acquisendo e riellanando le informazioni per la risoluzione di problemi.
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Acquisire capacità di orientamento in contesti diversificati. Sensibilizzazione alla costruzione di un rapporto corretto con l'ambiente.	Attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.	Conoscere le strutture e gli ambienti sportivi presenti sul territorio. Adattamento degli schemi motori alle variabili richieste dai vari contesti ambientali sia naturali che artificiali.	Agire in modo consapevole e responsabile.	Ampliamento del panorama delle attività in ambiente naturale nell'ottica della massima valorizzazione delle risorse territoriali. Utilizzo dei supporti tecnologici ed informativi per la sicurezza e analisi dei dati.	Conoscere le caratteristiche delle varie attività in ambiente naturale. Elementi di cartografia e uso della bussola. Conoscenza delle attrezzature indispensabili ad ogni ambiente di lavoro. Indispensabili ad ogni ambiente di lavoro.	Muoversi in sicurezza in vari ambienti. Praticare varie attività a contatto con la natura sapendosi adeguare con l'abbigliamento alle condizioni meteo. Saper scegliere l'attrezzatura più idonea per affrontare in sicurezza le attività sportive in ambiente naturale	Agire in modo consapevole e responsabile, individuando collegamenti e relazioni.	Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelandolo. Valorizzazione e pratica di attività ludiche e sportive in diversi ambienti. Utilizzo consapevole della strumentazione tecnologica e/o informatica per la sicurezza personale e l'analisi dei dati.	Conoscere le caratteristiche delle varie attività in ambiente naturale. Elementi di cartografia e uso della bussola. Conoscenza delle attrezzature indispensabili ad ogni ambiente di lavoro. Strumenti tecnologici a supporto dell'attività fisica: cardiofrequenzimetro, GPS, sistemi radio trasmettitori e ricevitori, ARVA.	Muoversi in sicurezza in vari ambienti. Praticare varie attività a contatto con la natura sapendosi adeguare con l'abbigliamento alle condizioni meteo. Saper scegliere l'attrezzatura più idonea per affrontare in sicurezza le attività sportive in ambiente naturale	Agire in modo autonomo e responsabile, acquisendo informazioni utili ad una corretta progettazione, collegamenti e relazioni.	