



PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

MODULO A: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE – PRIMO BIENNIO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: Lo studente dovrà

- conoscere i principi fondamentali di prevenzione e sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale
- adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere
- conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

- agire in modo autonomo e responsabile
- interpretare l'informazione
- collaborare e partecipare

CONOSCENZE	ABILITÀ	STANDARD 1° BIENNIO
<p>Conoscere i principali fondamenti per la sicurezza e per il primo soccorso</p> <p>Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool)</p> <p>Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di salute</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso</p> <p>Per mantenere lo stato di salute scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti</p> <p>Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi) per migliorare l'efficienza psico-fisica</p>	<p>LIVELLI</p> <p>3. adotta autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevole della loro utilità per il benessere</p> <p>2. adotta comportamenti attivi, per la sicurezza e la prevenzione della salute, e conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere</p> <p>1. guidato assume comportamenti attivi e in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere</p>

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**
 Modulo: **BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE**
 Titolo: **Norme comportamentali**
 Codice: **A**
 Ore previste: 10

Conoscenze

1. Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti
2. Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in

ambiente palestra

3. Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche
4. Esercizi base per una corretta postura
5. Principi generali di un corretta e sana alimentazione: suddivisione dei pasti e componenti; comportamenti da osservare in previsione di una seduta di attività motoria
6. Stili di vita
7. Educazione stradale: il pedone, diritti e doveri, comportamento del pedone in ambito urbano
8. Educazione stradale: il ciclista e il motociclista, diritti e doveri, comportamento in ambito urbano ed extraurbano

Abilità

- a. Orientarsi all'interno dell'ambiente scuola, interagire con compagni e insegnanti
- b. Applicare comportamenti che rispettino il materiale scolastico, le norme di sicurezza negli ambienti di studio e di lavoro
- c. Applicare i comportamenti di base riguardo all'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene d. Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette nel banco, nell'esecuzione di esercizi statici e dinamici
- e. Applicare le principali norme alimentari nel quotidiano
- f. Analizzare il proprio stile di vita (prevenzione)
- g. Stilare e compilare format per raccogliere dati
- h. Applicare i comportamenti adeguati del pedone in ambito urbano.
- i. Assumere i comportamenti adeguati del ciclista e del motociclista in ambito urbano

Sviluppo metodologico

- ✎ Lezione frontale.
- ✎ Spiegazione delle norme.
- ✎ Utilizzo di test specifici come supporto alla rielaborazione di dati sensibili individuali ✎
- Utilizzo di tabelle standard

Compiti

- ✎ Copertura a rotazione di responsabile materiali, riordino, controllo negli spogliatoi
- ✎ Compilazione del format relativo ai propri stili di vita
- ✎ Raccolta e inserimento dati relativi al consumo e tipologie di merende negli intervalli ✎
- Planing della propria alimentazione di 15 giorni
- ✎ Prendere visione delle informazioni teoriche inserite sulla piattaforma (Sicurezza in palestra; Alimentazione dello sportivo)

Riferimenti per la verifica

- Osservazioni sistematiche
- Quiz e prove a risposte chiuse.
- Monitoraggio dei comportamenti in itinere
- Test specifici standard per valutare e comparare risultati individuali
- Esecuzione dei compiti
- Autoanalisi dei propri comportamenti

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01-Rev02

MODULO B: PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE – PRIMO BIENNIO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: Lo studente dovrà

- ✎ conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
- ✎ ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare la vita di relazione (sportiva e non)

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

- ✎ Imparare ad imparare
- ✎ Progettare
- ✎ Collaborare

CONOSCENZE	ABILITÀ	STANDARD 1° BIENNIO
<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali)</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi</p>	<p>Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive</p> <p>Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette</p>	<p>LIVELLI</p> <p>3. padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati</p> <p>2. mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità</p> <p>1. esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità</p>

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**

Modulo: **PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE**

Titolo: **Capacità coordinative**

Codice: **B 1**

Ore previste: 20

Conoscenze

1. L'organizzazione del corpo umano (assi, piani, cingoli, segmenti, nomenclatura)
2. Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, spiegazione di un esercizio)
3. Le capacità coordinative: test con l'utilizzo di piccoli attrezzi; giochi ed attrezzi per l'equilibrio
4. Come esercitare la coordinazione con l' utilizzo di palloni di varie dimensioni, cerchi, bastoni per la ricerca della coordinazione dinamico-generale (spostamento con prese al volo, capacità di stabilire la posizione del corpo o di alcune sue parti in riferimento allo spazio e al tempo)
5. Come controllare il corpo in situazioni dinamiche variate: camminata sulla trave, asse di equilibrio, con appoggio su attrezzi vari (Equilibrio)
6. Pre-acrobatica al suolo: rotolamento in avanti, indietro, laterale, passi e saltelli artistici di collegamento
7. Funicella: andature base con attacco destro, sinistro, balzi/saltelli a piedi uniti con e senza rimbalzo, saltelli su piede destro, sinistro, alternati, laterali
8. Agilityladder: combinazioni esecutive dal semplice al complesso
9. Passi pre-atletici, ritmici e di danze popolari di base
10. Gestualità globale mutuata dagli sport: lancio, presa, salto, stacco, arresto, partenza, arretramento, cadute controllate
11. Collegamento di movimenti eseguiti in serie dal semplice al complesso
12. Circuiti con la spalliera.
13. Utilizzo della fune lunga per la ricerca dell'organizzazione spazio -tempo
14. Utilizzo dei cerchi per la ricerca dell'agilità

Abilità

- a) utilizzare il lessico specifico della disciplina nelle comunicazioni e nelle applicazioni
- b) realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo
- c) realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo
- d) utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate
- e) controllare nei diversi piani dello spazio i movimenti permessi dalle articolazioni
- f) adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successione, ecc.)
- g)

adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (velocità, traiettoria, ecc.)

h) differenziare contrazione e decontrazione globale

i) autovalutare le proprie performance

j) valutare i lavori prodotti dai gruppi

Sviluppo metodologico

1. Lezione frontale
2. lavoro individuale, a coppie, piccolo gruppo
3. circuiti, staffette

Compiti

- ✍ In piccolo gruppo allestire un circuito a più stazioni (almeno 10) che comprenda tutte le abilità coordinative presentate
- ✍ In piccolo gruppo assemblare 5 combinazioni di Agility ladder
- ✍ Funicella esercizio codificato: 5 balzi con il piede destro, 5 con il piede sinistro, 5 alternati, 5 uniti ✍ Acrobatica esercizio codificato
- ✍ Predisporre griglie per la rilevazione di dati secondo un obiettivo dato

Data ultima revisione: settembre 2021

Riferimenti per la verifica

- ✍ osservazioni sistematiche
- ✍ partecipazione attiva alle proposte
- ✍ test sulle conoscenze
- ✍ test esecutivi
- ✍ miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza ✍ grado di collaborazione nelle attività
- ✍ costruzione dei compiti
- ✍ valutazione dei lavori dei gruppi
- ✍ autovalutazione

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**

Modulo: **PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE**

Titolo: **Capacità condizionali**

Codice: **B 2 - Ore previste: 20**

Conoscenze

1. Le fasi della respirazione: inspirazione ed espirazione e applicazione
2. Rapporto tra frequenza cardiaca e intensità di lavoro
3. Test sulle capacità condizionali: selezione tra Sargent test, test di salto in lungo da fermo, test dei piegamenti degli arti superiori, test di forza degli addominali, mobilità della colonna vertebrale, dell'articolazione della spalla, dell'articolazione coxo-femorale
4. "Riscaldamento": bisogni da soddisfare; impostazione sequenziale
5. Esercizi isotonici per gli arti superiori, per gli arti inferiori, per i muscoli addominali e dorsali 6. Esercizi isometrici per arti superiori, inferiori, per muscoli addominali e dorsali
7. Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna, esercizi dinamici di mobilitazione generale, circonduzioni, flessioni
8. Marathon training: corsa continua ad andatura uniforme
9. Interval training: corsa su distanze ripetute ad intensità variata
10. Presa delle pulsazioni a riposo e dopo sforzo.
11. Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce, doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti- in fuori- piegate, contropiegate, balzi su ostacoli ad altezze variate

Abilità

- a) Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni

- b) Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo c) Rilevare il battito cardiaco a riposo, dopo sforzo e in recupero in varie parti del corpo d) Gestire il “riscaldamento”
e) Applicare su indicazione diversi tipi di lavoro per migliorare la resistenza, la forza, la velocità, la flessibilità

Sviluppo metodologico

-  Lezione frontale.
-  Spiegazione e dimostrazione.
-  Lavoro individuale, a coppie e a piccoli gruppi.
-  Piccole gare e staffette.
-  Rilevamento dati individuali.

Compiti operativi

- In piccolo gruppo assemblare un “Riscaldamento” per tutti i gruppi muscolari
- In piccolo gruppo assemblare un circuito a 5 stazioni per una capacità condizionale data • Test di Cooper e presa pulsazioni a riposo e dopo sforzo
- Funicella: saltelli ad esaurimento
- Predisporre griglie per la rilevazione di dati secondo un obiettivo dato
- Prendere visione delle informazioni teoriche inserite in piattaforma (il preatletismo generale)

Riferimenti per la verifica

-  Osservazione sistematiche
-  Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza.
-  Utilizzo e completamento di tabelle standard per la misurazione dei risultati delle singoli test. 
- Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà
-  Costruzione dei compiti
-  Prove pratiche, specifiche, in itinere
-  Autovalutazione
-  Valutazione dei lavori di gruppo

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01-Rev02

MODULO C: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY – PRIMO BIENNIO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: Lo studente dovrà

-  praticare giochi e sport di squadra privilegiando la componente educativa
-  sperimentare ruoli diversi e relative responsabilità sia nell’arbitraggio sia nei compiti di giuria 
- praticare giochi e sport applicando strategie efficaci alla risoluzione delle situazioni problematiche 
- assumere responsabilità personali
-  collaborare all’interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

-  agire in modo autonomo e responsabile
-  risolvere problemi
-  acquisire e interpretare l'informazione
-  Collaborare e partecipare

CONOSCENZE	ABILITÀ	STANDARD 1° BIENNIO
<p>Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra</p> <p>Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati</p> <p>Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio</p> <p>Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione</p>	<p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive</p> <p>Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio</p> <p>Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture</p>	<p>LIVELLI</p> <p>3. mostra elevate abilità tecnico tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi</p> <p>2. pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale</p> <p>1. sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale</p>

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**
 Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
 Titolo: **Pallacanestro**
 Codice: **C 1**
 Ore previste: 18

Conoscenze

1. Gli strumenti: campo (misure, linee/zone); palla (dimensioni e peso); canestri (altezza); arbitri in campo 2. Gioco globale.
3. Palleggio (esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma dinamica con circuiti, gincane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi)
4. Palleggio con cambio di mano e di direzione (slalom, uso di coni, gare con i compagni) 5. Tiro a due mani dal petto, da sotto, da destra, da sinistra (in movimento, con i compagni) 6. Tiro a terra, presa, passaggio
7. Tiro piazzato
8. Arresto a un tempo, a due tempi (gincane, staffette, circuiti, gare a tempo)
9. Controllo
10. Regole e arbitraggio: contatto, doppio palleggio, passi, rimessa in gioco della palla, arresto a uno e due tempi

Abilità

- a) Praticare in forma globale il gioco sportivo
- b) Adattare il movimento alle variabili spaziali (distanza, spazio proprio e dell'altro)
- c) Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (velocità, traiettoria)
- d) Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- e) Riconoscere falli e infrazioni
- f) Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali
- g) Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione

- h) Applicare semplici strategie di squadra per raggiungere un risultato
- i) Accettare le decisioni arbitrali con serenità
- j) Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità
- k) Saper arbitrare
- l) Riconoscere la necessità di allenarsi per migliorare le prestazioni
- m) Saper resistere a sforzi intensi e prolungati

Sviluppo metodologico

- ✍ Lezione frontale.
- ✍ Spiegazione e dimostrazione.
- ✍ Lavoro individuale , a coppie e a piccoli gruppi.
- ✍ Piccole gare e staffette, partite e mini-tornei.

Compiti

- ✍ Organizzare tornei a due, tre, più squadre
- ✍ Adattare spazi, tempi e regole per favorire la partecipazione di tutti
- ✍ Prendere visione delle informazioni teoriche inserite in piattaforma (Pallacanestro)

Riferimenti per la verifica

- ✍ Osservazioni sistematiche
- ✍ Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza.
- ✍ Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà.
- ✍ Prove pratiche, specifiche , in itinere.
- ✍ Prove pratiche di arbitraggio.
- ✍ Autovalutazione
- ✍ Valutazione dei lavori di gruppo
- ✍ Valutazione delle capacità organizzative di tornei e di conduzione

Data ultima revisione: 30 ottobre 2018

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**

Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

Titolo: **Pallavolo**

Codice: **C 2**

Ore previste: 18

Conoscenze

1. Gli strumenti: campo (misure, linee/zone); palla (dimensioni e peso); rete (altezze, astine); arbitri in campo
2. Gioco globale
3. Regolamento: zone e azioni, numero passaggi, infrazioni, rotazione, punteggio
4. Tecnica del palleggio.
5. Tecnica del bagher.
6. Tecnica del servizio di sicurezza.
7. Posizioni dei giocatori e loro compiti in squadra.
8. Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla
9. Arbitraggio: assegnazione della palla, avvio e interruzione del gioco, infrazioni, punteggio

Abilità

- a) Praticare in forma globale il gioco sportivo
- b) Adattare il movimento alle variabili spaziali (distanza, spazio proprio e dell'altro)
- c) Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (velocità, traiettoria)
- d) Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- e) Riconoscere falli e infrazioni
- f) Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali
- g) Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione
- h) Applicare semplici strategie di squadra per raggiungere un risultato
- i) Accettare le decisioni arbitrali con serenità
- j) Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità
- k) Saper arbitrare

- l) Riconoscere la necessità di allenarsi per migliorare le prestazioni
- m) Saper resistere a sforzi intensi e prolungati

Sviluppo metodologico

- ✂ Lezione frontale.
- ✂ Spiegazione e dimostrazione.
- ✂ Lavoro individuale, a coppie a piccoli gruppi.
- ✂ Utilizzo di alunni più motivati per organizzare e svolgere un'azione più diretta e coinvolgente agli alunni in difficoltà.
- ✂ Piccoli circuiti e lavori mirati utilizzati in stazioni di lavoro.
- ✂ Utilizzo di test specifici.

Compiti

- ✎ Organizzare tornei a due, tre, più squadre
- ✎ Adattare spazi, tempi e regole per favorire la partecipazione di tutti
- ✎ Prendere visione delle informazioni teoriche inserite in piattaforma (Pallavolo)

Riferimenti per la verifica

- ✎ Osservazioni sistematiche
- ✎ Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza.
- ✎ Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà.
- ✎ Prove pratiche, specifiche, in itinere.
- ✎ Prove pratiche di arbitraggio.
- ✎ Autovalutazione
- ✎ Valutazione dei lavori di gruppo
- ✎ Valutazione delle capacità organizzative di tornei e di conduzione

Data ultima revisione: 30 ottobre 2018

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**
Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
Titolo: **Badminton**
Codice: **C 3**
Ore previste: 10

Conoscenze

1. Gli strumenti: campo (misure, linee/zone); volano-racchette; arbitri in campo
2. Gioco globale con regolamento
3. Giochi per la sensibilizzazione e per la coordinazione specifica occhio-mano.
4. Giochi e piccole gare per la coordinazione spazio-tempo.
5. Tecnica del tiro, schiacciata, battuta.

Abilità

- Praticare in forma globale il gioco sportivo
 - Adattarsi a regole e spazi imposti dal gioco sportivo
 - Eseguire e controllare i fondamentali individuali
 - Gestire lo spazio in situazioni semplici di gioco 1 contro 1, 2 contro 2.
 - Riuscire ad organizzarsi nel gioco anche con cambi di regole o di posizioni.
 - Saper arbitrare
- Ricerca la resistenza veloce.
- Riconoscere le proprie attitudini relativamente a questa attività poco conosciuta

Sviluppo metodologico

- a. Lezione frontale.
- b. Spiegazione e dimostrazione.

- c. Lavoro individuale, a coppie e a piccoli gruppi.
- d. Piccole gare, partite e mini-tornei.

Compiti

- ✎ Organizzare tornei a due, tre, più squadre
- ✎ Adattare spazi, tempi e regole per favorire la partecipazione di tutti

Riferimenti per la verifica

4. Osservazioni sistematiche
5. Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza.
6. Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà.
7. Prove pratiche, specifiche, in itinere.
8. Prove pratiche di arbitraggio.
9. Autovalutazione
10. Valutazione dei lavori di gruppo
11. Valutazione delle capacità organizzative di tornei e di conduzione

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**
Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
Titolo: ***Giochiamo a giocare***
Codice: **C 4**
Ore previste: 12

Conoscenze

1. *Giochi di squadra*: palla prigioniera, palla rilanciata, palla bollata, palla avvelenata, palla due fuochi, palla capitano, quattro basi, castelli, orologio, palla tutto; bianchi contro neri, bandiera e sue varianti
2. *Giochi uno contro tutti*: uno contro tutti, fazzoletto, pugno, assassino, palla nome, rialzo, Napoleone, colonne, aiuto sorelle, torrepedine, cacciatore e lepre, fuoco, strega comanda color, chi ha paura del lupo/uomo nero, scossa, lupo mangiafrutta, 1-2-3 stella, regina reginella, mosca cieca, telefono senza fili, mondo/settimana/campana, biglie, noccioli, figurine, sacco pieno-vuoto, libero-fermo, solo 3 passi, ruba coda, nascondino
3. *Giochi su filastrocche*: al muro, la bella lavanderina, fornaio, serpente, Paolo e Anna, battaglia di Magenta, Pinocchio, la pecora nel bosco, le belle statuine, girotondo, questa è la chiave, ero in bottega
4. *Giochi metaforici*: mani-mani, gomitolo, burattino, orchestra, fortezza, danza con contatto, il muro, cerchio della fiducia, tapis roulant, telegiornale mimato, specchio, associazioni mimiche, mosaico in movimento, cani e slitte, mago, quadri viventi, sonar, il drago si mangia la coda, uno non vede l'altro non parla, lo scatolino, ragnatela, duello trampolieri, duello galli, mercato, gruppi contrapposti, percorso con oggetti, creta e scultore, calamita, rissa al rallentatore, missili guidati
5. *Giochi di collaborazione*: l'automobile, storia a casaccio, recita a soggetto, storia interrotta, piramide, brucu, scatola magica

Abilità

- a) coordinare i movimenti del proprio corpo a quelli di un compagno-oggetto
- b) adattarsi a spazi e regole differenti
- c) collaborare per raggiungere un risultato
- d) controllare la propria esuberanza
- e) individuare e applicare strategie di squadra

Sviluppo metodologico

- ✂ presentazione del gioco
- ✂ esecuzione e analisi del come è andata, cosa è successo

Compiti

- ✎ organizzare la compilazione della scheda gioco noto e nuovo
- ✎ organizzare la conduzione di un gioco a partire da una scheda compilata

Riferimenti per la verifica

- ✎ Osservazioni sistematiche
- ✎ Miglioramento dei comportamenti durante il gioco rispetto alla situazione di partenza ✎ Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di sostegno
- ✎ arbitraggio
- ✎ conduzione
- ✎ costruzione e realizzazione dei compiti

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**
Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
Titolo: **Attività presportive**
Codice: **C 5**
Ore previste: 18

Conoscenze

1. Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla
2. 10 passaggi con progressiva introduzione di regole
3. Palla rilanciata
4. Palla quattro basi
5. Circuiti, gincane, gare, staffette con e senza piccoli e grandi attrezzi.
6. Softball con regole semplificate.

Abilità

- ✎ Adattarsi a regole e spazi differenti
- ✎ Gestire lo spazio in situazioni semplici di gioco
- ✎ Applicare semplici regole
- ✎ Collaborare attivamente col gruppo per raggiungere un risultato
- ✎ Rispettare le decisioni arbitrali con serenità
- ✎ Analizzare obiettivamente il risultato di una performance
- ✎ Utilizzare in forma globale semplici gesti tecnici: lanci di attrezzi, corsa di resistenza, corsa veloce, lanci in tutte le direzioni
- ✎ Costruire giochi nuovi e/o modificati in funzione della partecipazione di tutti

Sviluppo metodologico

- ✎ Lezione frontale
- ✎ Spiegazione e dimostrazione.
- ✎ Lavoro individuale, a coppie e a piccoli gruppi.
- ✎ Piccole gare e staffette, partite e mini-tornei.

- ✍ Input da parte dell'insegnante di situazioni motorie che dovranno essere messe in pratica in maniera personale e autonoma dagli alunni.
- ✍ Utilizzo di alunni più maturi in alcune attività, per attivare forme di coinvolgimento verso gli alunni meno interessati.

Compiti operativi

- In piccolo gruppo organizzazione di tornei selezionando giochi secondo le finalità date (partecipazione attiva di tutti)
- Dati un numero di piccoli attrezzi, costruire in gruppo attività, giochi, disegni, basi musicali, ...

Riferimenti per la verifica

- ✍ Osservazioni sistematiche
- ✍ Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza.
- ✍ Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà.
- ✍ Prove pratiche di arbitraggio
- ✍ Costruzione dei compiti
- ✍ Autovalutazione
- ✍ Valutazione dei lavori di gruppo
- ✍ Valutazione delle capacità organizzative di tornei e di conduzione.

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**
 Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
 Titolo: ***Atletica leggera***
 Codice: **C 6**
 Ore previste: 10

Conoscenze

1. Partenza dai blocchi
2. Esercizi di base per la ricerca dell'incremento della velocità
3. Salto in alto: rincorsa, stacco, valicamento-ricaduta
4. Marcia: tecnica del passo
5. Passaggio agli ostacoli
6. Preatletica con utilizzo di ostacoli di varie altezze

Abilità

- a) adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni, distanze, spazio proprio e altrui, ecc.)
- b) adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (concetto di velocità, di traiettoria, collocazione d'anticipo, ecc.)
- c) agire reattivamente
- d) effettuare in forma globale i gesti tecnici

Sviluppo metodologico

- ✍ Lezione frontale
- ✍ Spiegazione e dimostrazione.
- ✍ Lavoro individuale, a coppie e a piccoli gruppi
- ✍ Piccole gare

Compiti

- Adattare regole, spazi ed esecuzioni tecniche per favorire la partecipazione di tutti

Riferimenti per la verifica

- Osservazioni sistematiche
- Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza
- Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e sostegno ai compagni in difficoltà
- Prove pratiche, specifiche, in itinere
- Test motori e di coordinazione

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**
Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
Titolo: **Attività di progetto - sport del territorio**
Codice: **C 7**
Ore previste: 10

Conoscenze

Collaborazioni esterne relative allo sport del territorio:

1. Karate
2. Kick boxing
3. Difesa personale
4. Tiro con l'arco
5. Parkour
6. Hip hop
7. Rugby
8. Ultimate Frisbee
9. Danza Capoeira

Abilità

- a) Acquisire consapevolezza delle proprie abilità motorie in termini di: agilità, mobilità, coordinazione, senso del ritmo
- b) Eseguire elementi tecnici di base delle attività proposte
- c) Adattare il movimento alle variabili spaziali (distanza, spazio proprio e dell'altro)
- d) Adattare il movimento alle variabili temporali (struttura, cadenza, successioni)
- e) Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (velocità, traiettoria)
- f) Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova

Sviluppo metodologico

-  Lezione di gruppo
-  Spiegazione e dimostrazione.
-  Lavoro individuale, a coppie e a piccoli gruppi.

Riferimenti per la verifica

1. Osservazioni sistematiche
2. Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza..
3. Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà.
4. Prove pratiche, specifiche, in itinere.

Data ultima revisione: settembre 2021

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**

Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

Titolo: **Calcio**

Codice: **C 8**

Ore previste: 10

Conoscenze

1. Gli strumenti: campo (misure, linee e zone); pallone (dimensioni e peso); arbitro e segnalinee 2. Gioco globale
3. Regolamento
4. Tecnica del palleggio
5. Tecnica del passaggio
6. Tecnica del tiro al volo, tiro di testa, controllo del pallone in corsa
7. Posizioni dei giocatori e loro compiti in squadra.
8. Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla
9. Esercizi di velocità eseguiti sotto forma di staffette, di gincane, in circuito

Abilità

- a) Praticare in forma globale il gioco sportivo
- b) Adattare il movimento alle variabili spaziali (distanza, spazio proprio e dell'altro)
- c) Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (velocità, traiettoria)
- d) Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- e) Riconoscere falli e infrazioni
- f) Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali
- g) Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione
- h) Applicare semplici strategie di squadra per raggiungere un risultato
- i) Accettare le decisioni arbitrali con serenità
- j) Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità
- k) Saper arbitrare
- l) Riconoscere la necessità di allenarsi per migliorare le prestazioni
- m) Saper resistere a sforzi intensi e prolungati

Sviluppo metodologico

15. Lezione frontale.
16. Spiegazione e dimostrazione.
17. Lavoro individuale, a coppie a piccoli gruppi.
18. Utilizzo di alunni più motivati per organizzare e svolgere un'azione più diretta e coinvolgente agli alunni in difficoltà.
19. Piccoli circuiti e lavori mirati utilizzati in stazioni di lavoro.
20. Utilizzo di test specifici.

Compiti

- ✍ Organizzare tornei a due, tre, più squadre
- ✍ Adattare spazi, tempi e regole per favorire la partecipazione di tutti
- ✍ Prendere visione delle informazioni teoriche inserite in piattaforma (Calcio a cinque)

Riferimenti per la verifica

- ✍ Osservazioni sistematiche
- ✍ Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza.
- ✍ Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà.
- ✍ Prove pratiche, specifiche, in itinere.
- ✍ Prove pratiche di arbitraggio.
- ✍ Autovalutazione
- ✍ Valutazione dei lavori di gruppo
- ✍ Valutazione delle capacità organizzative di tornei e di conduzione

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**

Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

Titolo: **Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un'attività scelta**

Codice: **C 9**

Ore previste: 6

Conoscenze

1. Le attività motorie, sportive, espressive proposte nel corso dell'anno/anni 2.
- Le modalità utilizzate dal docente nella presentazione/spiegazione delle stesse
3. Le modalità di assemblare esercitazioni secondo obiettivi definiti
4. Le regole anti-infortuni nell'espletamento delle attività

Abilità

- a) scelta di un'attività
- b) utilizzare la creatività
- c) individuazione dei temi portanti
- d) applicare le conoscenze teoriche relative all'agire motorio/obiettivi da raggiungere
- d) scansione operativa delle attività
- e) applicare tecniche di conduzione nella realizzazione

Sviluppo

- Individuazione condivisa co docente di proposte idonee
- Costruzione dell'attività in piccolo gruppo con suddivisione di ruoli, compiti
- Costruzione di griglie di osservazione del lavoro di gruppo
- Documentazione del prodotto finale

Compito

- Stilare una seduta di lavoro su un tema/argomento definendo: spazi, attrezzi necessari; ruoli dei componenti; elaborato del progetto

Riferimenti per la verifica

- Osservazioni sistematiche
- Monitoraggio dei comportamenti in itinere
- Suddivisione dei ruoli
- Consegna di un elaborato consono alle richieste
- Autoanalisi dei propri comportamenti
- Valutazione e autovalutazione della performance

Data ultima revisione: settembre 2021

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: Lo studente dovrà

-  comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

-  Comunicare
-  Imparare ad imparare
-  Progettare
-  Collaborare

CONOSCENZE	ABILITÀ	STANDARD 1° BIENNIO
<p>Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali</p> <p>Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive</p> <p>Riconoscere la differenza tra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento</p>	<p>Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive</p> <p>Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni</p>	<p>LIVELLI</p> <p>3. applica e rielabora molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento</p> <p>2. si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative</p> <p>1. si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando, guidato, le tecniche proposte</p>

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICADisciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**Modulo: **LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ**Titolo: **Corpo ed espressività**Codice: **D1**

Ore previste: 10

Conoscenze

1)Aspetti della comunicazione verbale e non verbale: voce, gesti, posture, andature, mimica 2)Giochi col corpo, con uso di oggetti; uso della maschera; costruzione di fotografie di gruppo; tracce di storie da rappresentare

Abilità

- a) riconoscere gesti e segni della comunicazione non verbale
- b) riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo
- c) utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo d) adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successioni)

Sviluppo metodologico

- ✂ Lezione frontale
- ✂ Giochi teatrali di sollecitazione
- ✂ Lavoro individuale, coppia, piccolo gruppo

Compito operativo

- In piccolo gruppo organizzare la messa in scena di una storia data
- In piccolo gruppo costruire una storia con organizzazione scenica, ruoli e personaggi: una rappresentazione solo mimica e una con dialoghi
- In piccolo gruppo rappresentare differenti stati d'animo che devono essere decodificati utilizzando sia una

maschera neutra sia senza

Strumenti per la verifica

- ✍ osservazioni sistematiche
- ✍ partecipazione attiva alle proposte
- ✍ costruzione dei compiti
- ✍ autovalutazione
- ✍ valutazione dei lavori dei gruppi

Data ultima revisione: settembre 2021

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**

Modulo: **LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ**

Titolo: **Danziamo**

Codice: **D2**

Ore previste: 12

Conoscenze

1. Da semplici gesti alla costruzione di una danza
2. Sequenze di passi su musiche
3. Danze popolari codificate

Abilità

- a) riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo
- b) adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successioni)

Sviluppo metodologico

- ✍ Lezione frontale
- ✍ Lavoro individuale, coppia, piccolo gruppo

Compito operativo

- In gruppo a partire da una semplice sequenza di 4 tempi costruire una sequenza progressiva ragionevolmente coordinata
- In piccolo gruppo organizzare la coreografia della danza codificata
- In piccolo gruppo organizzare una sequenza di passi su base musicale data

Strumenti per la verifica

- ✍ osservazioni sistematiche
- ✍ partecipazione attiva alle proposte
- ✍ costruzione dei compiti
- ✍ autovalutazione
- ✍ valutazione dei lavori dei gruppi

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**

Modulo: **LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ**

Titolo: **Laboriamo - Gioc-Azione**

Codice: **D 3**

Ore previste: 12

Conoscenze in itinere

1. aspetti specifici dell'animazione ludico-ricreativa
2. contenuti delle UD Attività presportive - capacità coordinative – Giochiamo a giocare 3. scheda descrizione gioco: modalità di compilazione
4. classificazione delle finalità dei giochi (accoglienza, aggregazione-socializzazione, conoscenza reciproca; aspetti personali, ...)
5. tecniche per innovare giochi noti
6. tecniche di conduzione dei giochi (organizzazione degli spazi, collocazione spaziale del conduttore, voce, descrizione-regole, arbitraggio)
7. il team di animazione
8. i testi tra finalità comunicative e il linguaggio specifico
9. tecniche di conduzione del/i gruppo/i di lavoro

Abilità

- ✍ applicare conoscenze mutuare da più discipline
- ✍ compilare scheda gioco secondo i bisogni
- ✍ selezionare giochi secondo finalità date
- ✍ riconfezionare un gioco noto secondo uno scopo/finalità dato
- ✍ costruire il materiale necessario selezionando la/le tecniche funzionali
- ✍ costruire testi secondo uno scopo dato (presentazione, spiegazione, slogan, accoglienza, ...) ✍
- ricoprire ruoli nel team animativi
- ✍ presentare – condurre – sostenere - agire in ambito animativo

Sviluppo metodologico

- ✍ Lezione frontale
- ✍ Individuazione del target
- ✍ Lavoro individuale, coppie, piccolo gruppo su compiti assegnati
- ✍ Conduzione delle attività secondo ruoli assegnati
- ✍ Assemblaggio degli esiti dei lavori in una visione di realizzazione
- ✍ Performance

Compiti

Progettare e realizzare un'animazione utilizzando i giochi come strumento per veicolare il tema assegnato

Riferimenti per la verifica

9. Osservazioni sistematiche
10. Monitoraggio dei comportamenti in itinere
11. Copertura a rotazione dei ruoli animativi
12. Esecuzione dei compiti
13. Autoanalisi dei propri comportamenti
14. Valutazione dei lavori di gruppo
15. Valutazione e autovalutazione della performance

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive SECONDO BIENNIO**

Modulo: **LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ**

Titolo: **Laboriamo - Anim-Azione**

Codice: **D4**

Ore previste: 18

Conoscenze

1. Aspetti specifici e finalità dell'Animazione
2. Modelli di costruzione
3. Tecniche di conduzione del/i gruppo/i di lavoro

4. Assemblaggio e confezionamento finale

Abilità

- ✍ Applicare conoscenze mutuata da più discipline
- ✍ Selezionare il modello utile in base alle esigenze (animazione di quartiere, villaggio vacanza, scuola per l'infanzia, scuola primaria, GR.EST., ...)
- ✍ Mettersi in gioco
- ✍ Creare "quadri/attività" su stimoli dati (Sketch, scene, danze, giochi; ... costruzione di spazi ✍
Individuare i materiali necessari e le modalità per costruirli/confezionarli
- ✍ Selezionare musiche adeguate
- ✍ Assemblare un canovaccio-copione- sequenza delle attività
- ✍ Presentare – stimolare – coinvolgere - condurre – sostenere – agire in ambito animativo

Sviluppo metodologico

- ✂ lezione frontale
- ✂ Individuazione del target
- ✂ Lavoro di coppia, piccolo gruppo
- ✂ Elaborazione delle drammaturgie
- ✂ Conduzione dell'attività secondo ruoli assegnati
- ✂ Performance

Compiti

Progettare e realizzare un'animazione utilizzando le tecniche dell'animazione come strumento

Riferimenti per la verifica

- ✍ Osservazioni sistematiche
- ✍ Monitoraggio dei comportamenti in itinere
- ✍ Copertura a rotazione dei ruoli animativi
- ✍ Esecuzione dei compiti assegnati
- ✍ Autoanalisi dei propri comportamenti
- ✍ Valutazione e autovalutazione della performance

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01-Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive PRIMO BIENNIO**

Modulo: **LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ**

Titolo: **Laboriamo - Lettur-Azione**

Codice: **D 5**

Ore previste: 12

Conoscenze in itinere

1. Aspetti essenziali e finalità dell'Animazione Socio Culturale
2. Analisi del testo (copertina, immagini, contenuto [parti scritte e come], informazioni di quarta copertina, ...)
3. Concetto di trama – storia
4. I laboratori a tema
5. Tecniche di utilizzo del testo (lettura espressiva – insalata – collegamenti - ...)
6. Tecniche di confezionamento drammatizzazioni

7. Tecniche di conduzione del/i gruppo/i di lavoro

Abilità

- a) Applicare conoscenze mutuate da più discipline
- b) Ricercare testi secondo un tema
- c) Analizzare il testo
- d) Costruire laboratori a tema
- e) Confezionare drammatizzazioni
- f) Presentare – condurre – sostenere - agire in ambito animativo

Sviluppo metodologico

- ✎ Lezione frontale
- ✎ Individuazione del target
- ✎ Lavoro individuale, coppie, piccolo gruppo
- ✎ Elaborazione delle drammaturgie
- ✎ Conduzione delle attività secondo ruoli assegnati
- ✎ Performance

Compiti

Progettare e realizzare un'animazione utilizzando i libri come strumento

Riferimenti per la verifica

- ✎ Osservazioni sistematiche
- ✎ Monitoraggio dei comportamenti in itinere
- ✎ Copertura a rotazione dei ruoli animativi
- ✎ Esecuzione dei compiti
- ✎ Autoanalisi dei propri comportamenti
- ✎ Valutazione e autovalutazione della performance

Data ultima revisione: settembre 2021