



PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: Lo studente saprà

- prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale
- conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato
- adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità
- effettuare interventi di primo soccorso base

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

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

CONOSCENZE	ABILITÀ	STANDARD 2° BIENNIO
Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure di primo soccorso Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere	LIVELLI 3. assume autonomamente stili di vita attivi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere 2. adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva 1. guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza

MO.09.01.Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive SECONDO BIENNIO**
Modulo: **BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE**
Titolo: **Assunzione di norme comportamentali**
Codice: **A**
Ore previste: 10

Conoscenze

1. Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
2. Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative.
3. Nozioni di sicurezza e di prevenzione degli infortuni
4. Tecniche di assistenza durante il lavoro individuale, di coppia, di gruppo.
5. Nozioni base di primo soccorso (contusione, ferita, abrasione, escoriazione, vesciche, traumi (come riconoscerli e come intervenire).

- 6. I principi di una corretta alimentazione
- 7. Bisogni alimentari legati all'attività fisica
- 8. Rapporto tra allenamento e prestazione.

Abilità

- a) Organizzare gli spazi e i materiali secondo le norme di prevenzione e sicurezza nelle sedute delle attività b) Applicare le corrette tecniche di assistenza
- c) Applicare le corrette posture in situazioni specifiche e lavorative
- d) Riconoscere i principali infortuni
- e) Utilizzare le corrette procedure di primo soccorso
- f) Applicare la corretta alimentazione nel quotidiano
- g) Realizzare piani alimentari secondo le necessità legate all'attività fisico-sportiva
- h) Mantenere comportamenti responsabili nel gruppo di lavoro

Sviluppo metodologico

- ✍ Lezione frontale.
- ✍ Esercitazioni pratiche e scritte.
- ✍ Lavori di gruppo.

Compiti

- ✍ Organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti nella giornata
- ✍ Elaborare una dieta da seguire per un periodo di tempo
- ✍ Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività proposta ✍ In gruppo scegliere un argomento di primo soccorso da sviluppare in forma sia espositiva che pratica ✍ Prendere visione delle informazioni teoriche inserite sulla piattaforma (Primo soccorso; Sicurezza in azienda; Alimentazione dello sportivo; Salute e benessere; Scienze motorie e le competenze di cittadinanza)

Riferimenti per la verifica

- ✍ Osservazioni sistematiche
- ✍ Quiz, test e prove a risposte chiuse.
- ✍ Monitoraggi dell'evoluzione dei comportamenti

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01.Rev02

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

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: Lo studente saprà

- realizzare movimenti complessi
- applicare alcune metodiche di allenamento
- valutare le proprie prestazioni, confrontandole con appropriate tabelle di riferimento - svolgere attività di diversa durata e intensità distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

- agire in modo autonomo e responsabile
- individuare collegamenti e relazioni
- acquisire e interpretare l'informazione
- progettare

CONOSCENZE	ABILITÀ	STANDARD 2° BIENNIO
------------	---------	---------------------

<p>Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse</p> <p>Conoscere i principi fondamentali della teoria di alcune metodologie di allenamento; saper utilizzare le tecnologie</p>	<p>A mpliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi e utili ad affrontare attività motorie e sportive</p> <p>Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; autovalutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo di tecnologie</p>	<p>LIVELLI</p> <p>3. pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi</p> <p>2. realizza risposte motorie adeguate a situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi</p> <p>1. esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi</p>
--	--	---

MO.09.01.Rev02

UNITÀ DIDATTICA

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

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

Titolo: **Potenziamento delle capacità coordinative**

Codice: **B 1**

Ore previste: 20

- Conoscenze

1. Come migliorare le capacità coordinative di base e affinarle tramite: utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio e nel tempo
2. Pre acrobatica al suolo: le principali difficoltà tecniche di base, atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio, ruota, verticale
3. Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria

Abilità

- a- Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori
- b- Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi
- c- Eseguire esercizi segmentari a corpo libero e/o con piccoli attrezzi
- d- Sviluppare, attraverso la creatività, un esercizio utilizzando gli elementi appresi
- e- Cambiare e dissociare i ritmi proposti

Sviluppo metodologico

- ✍ Lezione frontale
- ✍ Spiegazione e dimostrazione
- ✍ Lavoro individuale, a coppie e a piccoli gruppi
- ✍ Piccole gare e staffette
- ✍ Ricerca e rilevamento dati
- ✍ Costruzione di tabelle per la propria valutazione

Compiti

- ✍ Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative ✍
Funicella: esercizio strutturato
- ✍ pre-acrobatica: esercizio strutturato
- ✍ Prendere visione delle informazioni teoriche inserite in piattaforma (Esercizio con la musica)

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.
- ✍ utilizzo di test specifici
- ✍ costruzione dei compiti
- ✍ Autovalutazione
- ✍ Valutazione dei lavori di gruppo

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01.Rev02

UNITÀ DIDATTICA

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

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

Titolo: **Potenziamento delle capacità condizionali**

Codice: **B 2**

Ore previste: 20

- Conoscenze

1. Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività
2. I principi dell'allenamento
3. L'allenamento delle capacità condizionali
4. La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare
5. Come sviluppare le capacità condizionali con percorsi polivalenti, circuiti, staffette . 6. Come utilizzare il quadro svedese, spalliera, palco di salita, trave per un lavoro specifico settoriale
7. I Test per la misurazione delle capacità condizionali
8. Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica
9. Esercizi per la ricerca della mobilità e varie metodiche di allenamento.
10. Stretching: utilizzo della tecnica di allungamento muscolare specifico relativo ai principali gruppi muscolari.
11. Step: come utilizzarlo per la resistenza

Abilità

- a-** Eseguire esercizi utilizzando diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento
- b-** Rilevare e analizzare tempi, misure, risultati
- c-** Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova
- d-** Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione
- e-** Riconoscere su se stessi i segnali dei grandi apparati in conseguenza dell'attività motoria
- f-** Sostenere allenamenti in vista di un miglioramento delle prestazioni

Sviluppo metodologico

- ✍ Lezione frontale.
- ✍ Spiegazione e dimostrazione.
- ✍ Lavoro individuale, a coppie e a piccoli gruppi.
- ✍ Piccole gare e staffette
- ✍ Ricerca e rilevamento dati.
- ✍ Costruzione di tabelle per la propria valutazione

Compiti

- ✍ Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli una capacità condizionale data ✍ In seguito agli esiti di test motori eseguiti da un compagno, individuare una sequenza di esercizi adatta a potenziare una sua capacità condizionale carente
- ✍ Ideare cinque sequenze di 8 tempi da eseguire in coppia a completamento dell'esercizio codificato di Step ✍ Prendere visione delle informazioni teoriche inserite in piattaforma (Il preatletismo generale)

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.
- ✎ utilizzo di test specifici
- ✎ costruzione dei compiti
- ✎ 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 – SECONDO BIENNIO

<p>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: Lo studente saprà</p> <ul style="list-style-type: none"> - farsi coinvolgere in ambito sportivo, partecipare e organizzare competizioni nelle diverse attività sportive o espressive - cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti - osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica - praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica
<p>COMPETENZE DI CITTADINANZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - agire in modo autonomo e responsabile - collaborare e partecipare - acquisire e interpretare l'informazione - risolvere problemi

CONOSCENZE	ABILITÀ	STANDARD 2° BIENNIO
<p>Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport</p> <p>Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport</p> <p>Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio</p> <p>Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport</p>	<p>Trasferire e realizzare tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti</p> <p>Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive</p> <p>Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio</p> <p>Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport</p>	<p>LIVELLI</p> <p>3. padroneggia le abilità tecnico tattiche sportive specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi; sviluppa e orienta le attitudini personali; sa assumere ruoli organizzativi</p> <p>2. pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale</p> <p>1. è in grado di praticare autonomamente con fair play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo</p>

MO.09.01.Rev02

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive SECONDO BIENNIO**
 Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
 Titolo: **Pallacanestro**

- Conoscenze

1. Gli strumenti: giudici-arbitri di tavolo, cronometro, referto
2. Gioco con regole codificate
3. Tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato.
4. Tecnica di gioco: dai e vai, dai e segui.
5. Tecnica di difesa: difesa a uomo.
6. Tecnica di difesa: difesa a zona
7. Arbitraggio: infrazione di campo, infrazione di fuori campo, aree e tempi di stazionamento

Abilità

- a- scegliere il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche
- b- utilizzare i fondamentali individuali e le tecniche di gioco specifiche
- c- riconoscere le infrazioni di gioco
- d- rispettare le regole, i compagni, gli avversari, l'arbitro
- e- saper arbitrare
- f- gestire lo spazio in situazioni di gioco complesse
- g- collegare i diversi elementi di un'azione motoria complessa
- h- sostenere un ritmo adeguato di gioco
- i- riconoscere il valore del gioco di squadra a discapito dell'affermazione personale
- j- elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco
- k- interpretare obiettivamente i risultati delle proprie performance
- l- partecipare e collaborare coi compagni per il raggiungimento di uno scopo comune

Sviluppo metodologico

- ✎ Lezione frontale.
- ✎ Spiegazione e dimostrazione
- ✎ Lavoro individuale a coppie e a piccoli gruppi.
- ✎ Utilizzo di alunni più esperti per dimostrazioni e aiuto ai compagni in difficoltà.
- ✎ Piccole gare e staffette, partite e mini-tornei.

Compiti

- ✎ 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.
- ✎ Test motori e di coordinazione

Data ultima revisione: settembre 2021

- **Conoscenze**

1. Gli strumenti: segnalinee, referto
2. Gioco con regole codificate: falli di linea e posizione, attacco dalla seconda linea 3.
Tecnica del palleggio con alzata corta, lunga
4. Tecnica del bagher per una precisa ricezione
5. Tecnica: il muro a uno.
6. Tecnica della battuta dall'alto.
7. Tattica di gioco: difesa a 5 con alzatore a rete.
8. Tattica di gioco: alzatore in zona due.
9. Tecnica della schiacciata
10. Arbitraggio coi segni convenzionali.

Abilità

- a- scegliere il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche
- b- utilizzare i fondamentali individuali e le tecniche di gioco specifiche
- c- riconoscere le infrazioni di gioco
- d- rispettare le regole, i compagni, gli avversari, l'arbitro
- e- saper arbitrare
- f- gestire lo spazio in situazioni di gioco complesse
- g- collegare i diversi elementi di un'azione motoria complessa
- h- sostenere un ritmo adeguato di gioco
- i- riconoscere il valore del gioco di squadra a discapito dell'affermazione personale
- j- elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco
- k- interpretare obiettivamente i risultati delle proprie performance
- l- partecipare e collaborare coi compagni per il raggiungimento di uno scopo comune

Sviluppo metodologico

- ✎ Lezione frontale.
- ✎ Spiegazione e dimostrazione
- ✎ Lavoro individuale a coppie e a piccoli gruppi.
- ✎ Utilizzo di alunni più esperti per dimostrazioni e aiuto ai compagni in difficoltà.
- ✎ Piccole gare e staffette, partite e mini-tornei.

Compiti

- ✎ 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.
- ✎ Test motori e di coordinazione

Data ultima revisione: settembre 2021

Disciplina: **Scienze motorie e sportive SECONDO BIENNIO**
Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
Titolo: **Pallamano**
Codice: **C 3**
Ore previste: 6

- Conoscenze

1. Gioco con regole codificate: campo, numero giocatori, aree di gioco, passi
2. Tecnica del palleggio: la presa, la ricezione.
3. Il passaggio laterale.
4. Il tiro in elevazione..
5. Difesa a zona: 6-0, 5-1.

Abilità

- a- scegliere il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche
- b- utilizzare i fondamentali individuali e le tecniche di gioco specifiche
- c- riconoscere le infrazioni di gioco
- d- rispettare le regole, i compagni, gli avversari, l'arbitro
- e- saper arbitrare
- f- gestire lo spazio in situazioni di gioco complesse
- g- collegare i diversi elementi di un'azione motoria complessa
- h- sostenere un ritmo adeguato di gioco
- i- riconoscere il valore del gioco di squadra a discapito dell'affermazione personale
- j- elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco
- k- interpretare obiettivamente i risultati delle proprie performance
- l- partecipare e collaborare coi compagni per il raggiungimento di uno scopo comune

Sviluppo metodologico

- ✎ Lezione frontale.
- ✎ Spiegazione e dimostrazione
- ✎ Lavoro individuale a coppie e a piccoli gruppi.
- ✎ Utilizzo di alunni più esperti per dimostrazioni e aiuto ai compagni in difficoltà.
- ✎ Piccole gare e staffette, partite e mini-tornei.

Compiti

- ✎ Adattare spazi, tempi e regole 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 di sostegno ai compagni in difficoltà.
- ✎ Prove pratiche, specifiche , in itinere.
- ✎ Test motori e di coordinazione

Data ultima revisione: settembre 2021

UNITÀ DIDATTICA

Disciplina: **Scienze motorie e sportive SECONDO BIENNIO**
Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
Titolo: **Palla tamburello**
Codice: **C 4**
Ore previste: 6

- Conoscenze

1. Gioco con regole codificate
2. Tecnica: la battuta
3. Tecnica: il palleggio
4. Tecnica: la schiacciata

Abilità

- a- utilizzare i fondamentali individuali e le tecniche di gioco specifiche
- b- riconoscere le infrazioni di gioco
- c- rispettare le regole, i compagni, gli avversari, l'arbitro
- d- saper arbitrare
- e- gestire lo spazio in situazioni di gioco complesse
- f- collegare i diversi elementi di un'azione motoria complessa
- g- sostenere un ritmo adeguato di gioco
- h- riconoscere il valore del gioco di squadra a discapito dell'affermazione personale
- i- elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco
- j- interpretare obiettivamente i risultati delle proprie performance
- k- partecipare e collaborare coi compagni per il raggiungimento di uno scopo comune

Sviluppo metodologico

- ✎ Lezione frontale.
- ✎ Spiegazione e dimostrazione
- ✎ Lavoro individuale a coppie e a piccoli gruppi.
- ✎ Utilizzo di alunni più esperti per dimostrazioni e aiuto ai compagni in difficoltà.
- ✎ Piccole gare e staffette, partite e mini-tornei.

Compiti

- ✎ Adattare spazi, tempi e regole 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 di sostegno ai compagni in difficoltà.
- ✎ Prove pratiche, specifiche, in itinere.
- ✎ Test motori e di coordinazione

Data ultima revisione: settembre 2021

UNITÀ DIDATTICA

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

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

Titolo: **Tennis**

Codice: **C 5**

Ore previste: 10

- Conoscenze

1. Tecnica: il palleggio
2. Tecnica: il rovescio
3. Tecnica: la battuta
4. Arbitraggio
5. Raccattapalle

Abilità

- a- utilizzare i fondamentali individuali e le tecniche di gioco specifiche
- b- riconoscere le infrazioni di gioco
- c- rispettare le regole, i compagni, gli avversari, l'arbitro
- d- saper arbitrare
- e- gestire lo spazio in situazioni di gioco complesse
- f- collegare i diversi elementi di un'azione motoria complessa
- g- sostenere un ritmo adeguato di gioco
- h- riconoscere il valore del gioco di squadra a discapito dell'affermazione personale
- i- elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco
- j- interpretare obiettivamente i risultati delle proprie performance
- k- partecipare e collaborare coi compagni per il raggiungimento di uno scopo comune l-ricoprire il ruolo di raccattapalle

Sviluppo metodologico

-  Lezione frontale.
-  Spiegazione e dimostrazione
-  Lavoro individuale a coppie e a piccoli gruppi.
-  Utilizzo di alunni più esperti per dimostrazioni e aiuto ai compagni in difficoltà.
-  Piccole gare e staffette, partite e mini-tornei.

Compiti

-  Adattare spazi, tempi e regole 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 di sostegno ai compagni in difficoltà.
-  Prove pratiche, specifiche , in itinere.
-  Test motori e di coordinazione

Data ultima revisione: settembre 2021

UNITÀ DIDATTICADisciplina: **Scienze motorie e sportive SECONDO BIENNIO**Modulo: **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**Titolo: **Attività di progetto - sport del territorio**Codice: **C 7**

Ore previste: 8

- Conoscenze

Collaborazioni esterne relative allo sport del territorio:

1. Ballo latino-americano
2. Karate
3. Kick boxing
4. Difesa personale
5. Tiro con l'arco
6. Parkour
7. Hip hop
8. Rugby
9. Frisbee ultimate

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
- g) Seguire ed eseguire le attività con l'obiettivo di acquisire nuove sequenze motorie
- h) Valutare le esperienze al fine di intraprendere attività fisico-sportive rispondenti alle proprie esigenze personali

Sviluppo metodologico

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

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.

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

Codice: **C 8**

Ore previste: 6

Conoscenze

1. Le attività motorie, sportive, espressive proposte nel corso dell'anno/anni 2.
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

MODULO D: LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ– SECONDO BIENNIO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: Lo studente saprà
9. sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo
10. autoriflettere e analizzare l'esperienza vissuta

COMPETENZE DI CITTADINANZA:
11. agire in modo autonomo e responsabile
12. individuare collegamenti e relazioni
13. acquisire e interpretare l'informazione
14. progettare

CONOSCENZE	ABILITÀ	STANDARD 2° BIENNIO
Conoscere codici della comunicazione corporea Conoscere tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento	Saper dare significato al movimento (semantica) Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico,...) Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni	LIVELLI 3. è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento 2. comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari ed involontari, che trasmette 1. riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea

MO.09.01.Rev02

UNITÀ DIDATTICA

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

Modulo: **LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ**

Titolo: **Tecniche corpo ed espressività**

Codice: **D1**

Ore previste: 10

Conoscenze

1. Il corpo come espressione: uso del corpo, uso della voce
2. Idea-Corpo-Forma: foto emotive, foto di spazi animati, quadri ritmici

Abilità

- a) Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento
- b) Utilizzare una tecnica per comunicare un messaggio

Sviluppo metodologico

-  Lezione frontale
-  Spiegazione e dimostrazione
-  Lavoro individuale, di coppia, di gruppo

Compiti

-  Realizzare messe in scena con l'esclusivo uso del corpo su tema indicato dal docente, scelto dal gruppo e con una tecnica scelta

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
- ✍ Costruzione dei compiti
- ✍ Valutazione dei lavori di gruppo
- ✍ Autovalutazione

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01.Rev02

UNITÀ DIDATTICA

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

Modulo: **LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ**

Titolo: ***Danziamo***

Codice: **D2**

Ore previste: 12

Conoscenze

1. Passi mutuati da varie scuole di danza
2. Il corpo come strumento musicale
3. Danza di piccolo gruppo con assemblaggio passi su 4 tempi individuati dai componenti del gruppo 4. Danza codificata

Abilità

- a) Eseguire passi sul ritmo e al ritmo imposto
- b) Sottolineare il ritmo utilizzando il corpo come strumento
- c) Assemblare passi noti per costruire una danza per un target definito

Sviluppo metodologico

- ✂ Lezione frontale
- ✂ Spiegazione e dimostrazione
- ✂ Lavoro individuale, di coppia, di gruppo

Compiti

- ✍ Realizzare una danza per un target dato
- ✍ Realizzare una danza di gruppo con l'apporto di una sequenza di 4 tempi individuata da ciascuno su base musicale condivisa dal gruppo

- ✍ Realizzare la danza codificata costruendo la coreografia

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
- ✍ Costruzione dei compiti
- ✍ Esecuzione corale
- ✍ Esecuzione ritmica
- ✍ Coreografia
- ✍ Valutazione dei lavori di gruppo
- ✍ Autovalutazione

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01.Rev02

UNITÀ DIDATTICA

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

Modulo: **LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ**

Titolo: **Clownerie**

Codice: **D3**

Ore previste: 40

Conoscenze

1. Definizione e componenti della Clownerie
2. Giocoleria: uso delle 3 palline, 3 cerchi
3. Acrobatica: capovolta avanti, indietro, ruota, verticale; capovolte a due, bruco
4. Acrosport: equilibri fondamentali, legamenti, tecniche per costruire piramidi umane a due o più persone
5. Piccoli giochi di magia con materiali di recupero
6. Gag: tecniche per la sberla, caduta, sollevamento, trasporto; tecniche per la costruzione (ideazione, dialoghi, personaggi)
7. Mimo: tecnica delle camminate, definizione di oggetti e loro manipolazione, creazione di spazi

Abilità

- a) costruire le palline e giocolare
- b) eseguire le difficoltà di base dell'acrobatica, acrosport
- c) sviluppare attraverso la creatività ambienti, oggetti, personaggi, situazioni, interazioni

Sviluppo metodologico

- ✂ lezione frontale
- ✂ lavoro individuale, di coppia, di piccolo gruppo
- ✂ costruzione di step operativi secondo i compiti dati

Compiti

- ✎ Ideare e realizzare una gag
- ✎ Ideare e realizzare una performance di tipo circense di acrosport
- ✎ Assemblare un mini spettacolo di clownerie utilizzando le tecniche/abilità acquisite

Riferimenti per la verifica

- ✎ osservazioni sistematiche
- ✎ miglioramento delle abilità esecutive 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
- ✎ produzioni
- ✎ autovalutazione
- ✎ valutazione dei lavori di gruppo

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: 16

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

- a) Applicare conoscenze mutate da più discipline
- b) selezionare il modello utile in base alle esigenze (animazione di quartiere, villaggio vacanza, scuola per l'infanzia, scuola primaria, GR.EST., ...)
- c) Mettersi in gioco
- d) Creare "quadri" su stimoli dati (racconti, Sketch, scene, danze, giochi; ... costruzione di spazi e) Individuare i materiali necessari e le modalità per costruirli/confezionarli
- f) Selezionare musiche adeguate
- g) Costruire testi
- h) Assemblare un canovaccio-copione- sequenza delle attività
- i) 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 socio culturale 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 SECONDO BIENNIO**

Modulo: **LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ**

Titolo: ***Laboriamo - Costruire attività per bambini 0 - 6 anni***

Codice: **D5**

Ore previste: 10

Conoscenze

1. Gli schemi motori e loro caratteristiche
2. I principi e le fasi di apprendimento nell'età evolutiva
3. Le modalità operative del conduttore
4. Finalizzazione su obiettivi specifici

Abilità

a) applicare le conoscenze a un ambito di lavoro specifico legato ad un campo di esperienza b) costruire attività specifiche e per obiettivo/i individuato per il target

Sviluppo metodologico

- ✍ lezione frontale
- ✍ lavoro individuale, a coppie, piccolo gruppo

Compiti

- progettare una o più attività legate specificatamente a un'età e a una/più abilità

Riferimenti per la verifica

- ✍ Osservazioni sistematiche
- ✍ Monitoraggio dei comportamenti in itinere
- ✍ Esecuzione dei compiti assegnati
- ✍ Copertura dei ruoli assegnati
- ✍ Autoanalisi dei propri comportamenti

- ✍ autoanalisi dei propri prodotti
- ✍ 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 - Teatr-Azione Sociale Drammaterapia**

Codice: **D6**

Ore previste: 50

Conoscenze

1. Le fasi di lavoro della drammaterapia
2. Bisogni dell'utenza partner
3. Tecniche di relazione di aiuto
4. Tecniche di stimolazione del gruppo di lavoro mutate dal conduttore
5. Tecniche di conduzione del/i gruppo/i di lavoro mutate dal conduttore
6. Tecniche delle discipline che utilizzano il corpo come espressione
7. Scrittura testi secondo la finalità richiesta
8. Realizzazione di quadri scenici
9. Tecniche di regia

Abilità

- a) Applicare conoscenze mutate da altre discipline
- b) Acquisire e applicare tecniche di conduzione
- c) Scrivere testi efficaci
- d) Costruire quadri scenici d'insieme con azioni motorie, musiche
- e) Acquisire tecniche di regia
- f) Scrivere un diario di bordo

Sviluppo metodologico

- ✂ Fase contrattuale
- ✂ Fase di fondazione: socializzazione, collaborazione, sperimentazione, conoscenza, fiducia, entrata in sintonia con accoglienza e saluti, giochi di relazione, giochi di relazione senza e con oggetti ✂ Fase di creazione: creazione di quadri/scene con uso di oggetti attraverso giochi di riscaldamento espressivo, giochi di ruolo, improvvisazioni
- ✂ Fase di condivisione: attenzione alle emozioni e stati d'animo vissuti
- ✂ Scrittura copione
- ✂ Costruzione quadri scenici
- ✂ Assemblaggio quadri
- ✂ Messa in scena
- ✂ Performance

Compiti

- ✍ Progettare e realizzare una messa in scena utilizzando tecniche teatrali di drammaterapia

Riferimenti per la verifica

- ✍ Osservazioni sistematiche
- ✍ Monitoraggio dei comportamenti in itinere
- ✍ Diario di bordo individuale
- ✍ Esecuzione dei compiti assegnati
- ✍ Copertura dei ruoli 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 SECONDO BIENNIO**

Modulo: **LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ**

Titolo: **Laboriamo - Teatr-Azione Sociale Narrazione**

Codice: **D7**

Ore previste: 50

Conoscenze

1. Le fasi di lavoro della narrazione
2. Bisogni dell'utenza partner
3. Tecniche di relazione di aiuto
4. Tecniche di conduzione del/i gruppo/i di lavoro mutate dal conduttore
5. Tecniche delle discipline che utilizzano il corpo e la voce come espressione
6. Scrittura testi secondo la finalità richiesta
7. Realizzazione di quadri scenici
8. Tecniche di regia

Abilità

- a) Applicare conoscenze mutate da altre discipline
- b) Acquisire e applicare tecniche di conduzione
- c) Scrivere testi efficaci
- d) Costruire quadri scenici d'insieme con azioni motorie, musiche, dialoghi
- e) Acquisire tecniche di regia
- f) Scrivere un diario di bordo

Sviluppo metodologico

- ✂ Fase contrattuale: presentazione, accettazione delle regole e firma del contratto, questionario ingresso ✂ Fase costruzione del gruppo con giochi di riscaldamento, giochi di socializzazione/conoscenza/costruzione del clima di gruppo/fiducia
- ✂ Fase uso del corpo e della voce
- ✂ Fase costruzione dei quadri: suddivisione in gruppi di lavoro in base propensioni, abilità e costruzione del canovaccio, definizione della regia, individuazione scenografia e costumi, selezione musiche e materiali di scena; restituzione agli altri gruppi dei lavori svolti
- ✂ Fase allestimento della performance finale con definizione condivisa del copione con scansione quadri scenici, costruzione del quadro iniziale e finale, messa in scena
- ✂ Fase realizzazione dello spettacolo, questionario finale e restituzione del conduttore

Compiti

✎ Progettare e realizzare una messa in scena utilizzando tecniche teatrali di narrazione

Riferimenti per la verifica

- ✎ Osservazioni sistematiche
- ✎ Monitoraggio dei comportamenti in itinere
- ✎ Diario di bordo individuale
- ✎ Esecuzione dei compiti assegnati
- ✎ Copertura dei ruoli assegnati
- ✎ Autoanalisi dei propri comportamenti
- ✎ Valutazione e autovalutazione della performance

Data ultima revisione: settembre 2021

MO.09.01.Rev02