Progettazione delle attività didattico-educative

SCUOLA: SECONDARIA DI PRIMO GRADO		
CLASSE: SECONDA		
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Competenze	**Abilità**	**Conoscenze**
L'alunno: - costruisce la propria identità attraverso la consapevolezza delle competenze motorie e dei propri limiti; - acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** - Consolidare e approfondire le proprie possibilità di movimento. - Valutare i propri miglioramenti attraverso i test motori. - Imparare e sperimentare i più facili principi di allenamento delle capacità motorie condizionali.	- La terminologia specifica; - il proprio corpo e il suo funzionamento (apparato cardio – respiratorio e muscolo - scheletrico); - le capacità coordinative e condizionali (quali sono e funzioni) - i principali test standardizzati per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali; - le misure di lunghezza e di tempo, le percentuali, la media.
L'alunno: - utilizza gli aspetti comunicativo relazionali del linguaggio corporeo motorio e sportivo.	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** - Rappresentare stati d'animo e idee attraverso la mimica. - Eseguire movimenti da semplici a complessi seguendo tempi ritmici diversi.	- Il valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni; - i principali gesti arbitrali dei giochi/sport studiati.
L'alunno: - sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive. - è capace di integrarsi e di mettersi a disposizione del gruppo, di condividere le strategie del gioco, di rispettare le regole, di assumersi le responsabilità delle proprie azioni.	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** - Conoscere e applicare i principali elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive. - Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori. - Partecipare attivamente ai giochi presportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo. - Accogliere nella propria squadra tutti i compagni. - Rispettare le regole delle discipline sportive praticate.	Giochi e sport: - i gesti tecnici fondamentali; - il lessico specifico dei gesti tecnici; - il regolamento; - le caratteristiche dei piccoli attrezzi utilizzati; - i gesti arbitrali; - il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni; - Il codice deontologico dello sportivo.
L'alunno: - conosce i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.	**Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** - Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra in rapporto a se stessi e agli altri. - Conoscere le principali norme d'igiene. - Conoscere le principali norme corrette di alimentazione. - Conoscere le più semplici norme d'intervento nei più banali	- Le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva); - il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica; - le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e

	incidenti di carattere motorio. - Conoscere l'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita.	bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva. - la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi; - le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva; - il nome degli infortuni più frequenti e basilari e nozioni di primo soccorso. Orientamento scolastico e professionale.

OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO

- **Esecuzione e coordinamento:** utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo)
- **Controllo del movimento:** utilizzare consapevolmente i piani di lavoro razionali, per l'incremento delle capacità condizionali, secondo propri livelli di maturazione, sviluppo, apprendimento.
- **Il gioco:** partecipare al gioco collettivo e alle attività ludiche organizzate, assumendo comportamenti corretti.
- **Igiene e salute. Valori dello sport:** osservare norme igienico-sanitarie funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale. Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche persona

CRITERI DI VALUTAZIONE PER LE VERIFICHE (Vd. rubriche di valutazione allegate al PTOF)

NUMERO MINIMO DI VERIFICHE PERIODICHE

Verifiche pratiche : 2 per quadrimestre
Verifiche scritte: 1 per quadrimestre

Progettazione delle attività didattico-educative

SCUOLA: SECONDARIA DI PRIMO GRADO		
CLASSE: TERZA		
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Competenze	**Abilità**	**Conoscenze**
L'alunno: - è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti; - utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.	**Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** – Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. – Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. – Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. – Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).	- La relazione tra movimento e sistema nervoso; - le capacità coordinative e condizionali a livello teorico e alcuni metodi per allenarle.
L'alunno: - utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.	**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** – Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. – Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. – Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	- I diversi linguaggi espressivi (danza, musica, arte); - i principali gesti arbitrali degli sport presentati e modalità di valutazione.
L'alunno: - pratica attivamente i valori sportivi (fair – play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.	**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play** – Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. – Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. – Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.	Giochi e sport: - i gesti tecnici fondamentali; - il lessico specifico dei gesti tecnici; - il regolamento; - le caratteristiche dei piccoli attrezzi utilizzati; - i gesti arbitrali; - il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni; - Il codice deontologico dello sportivo.

L'alunno: - riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione; - rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. - è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.	- Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. **Salute e benessere, prevenzione e sicurezza** – Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. – Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. – Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. – Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. – Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. – Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).	- Le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva); - il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica; – le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva. - la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi; - le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva; - il nome degli infortuni più frequenti e basilari e nozioni di primo soccorso. Orientamento scolastico e professionale.

OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO

- **Esecuzione e coordinamento:** utilizzare le abilità apprese in situazioni diverse, in contesti problematici, non solo in ambito sportivo ma anche in esperienze di vita quotidiana.
- **Controllo del movimento:** risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio.
- **Il gioco:** rispettare le regole in un gioco di squadra. Svolgere un ruolo attivo, utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche
- **Igiene e salute:** mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambiti di vita
- **Relazione con gli altri:** stabilire corretti rapporti interpersonali

CRITERI DI VALUTAZIONE PER LE VERIFICHE (Vd. rubriche di valutazione allegate al PTOF)

NUMERO MINIMO DI VERIFICHE PERIODICHE

Verifiche pratiche : 2 per quadrimestre
Verifiche scritte: 1 per quadrimestre