

Liceo artistico <i>CADEMIA</i> – Ortisei	<b>Scienze motorie e sportive</b>	1 <sup>a</sup> e 2 <sup>a</sup> classe 2 ore settimanali Anno scolastico
--	-----------------------------------	--

L'insegnamento delle scienze motorie nel **primo biennio** della scuola secondaria di secondo grado deve costruire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado. Esso prevede la formazione degli studenti in un periodo caratterizzato da considerevoli cambiamenti psico-fisici e da significative differenze esistenti sia fra ragazzi e ragazze, che nell'individuale processo evolutivo. Il piano di lavoro annuale delle scienze motorie per le classi del biennio prevede quindi un'adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza e la ricerca di nuovi equilibri dopo la difficile epoca puberale.

Al termine del percorso liceale, lo studente dovrà:

- Aver acquisito il valore della propria corporeità esprimendo una personalità equilibrata e stabile.
- Aver consolidato una cultura motoria e sportiva divenuta stile di vita.
- Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari.
- Aver appreso una approfondita conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando i propri punti forti e riuscendo ad apprezzare lo sport come valore di confronto e momento formativo utile a comprendere il valore dei comportamenti sociali corretti.
- Aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio corporeo.
- Aver appreso e riflettuto su problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per far proprio un corretto e sano stile di vita.

I regolamenti per le scuole secondarie di secondo grado presenti nelle Indicazioni Nazionali non pongono più come fine l'acquisizione di contenuti e obiettivi disciplinari ma il raggiungimento di competenze da parte degli allievi.

La competenza motoria indica la dimostrata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, sportivo, espressivo, del benessere e del tempo libero. Le competenze sono espresse in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

L'insieme delle **competenze** fanno riferimento a **quattro ambiti**:

- **MOVIMENTO:** il corpo in movimento nelle variabili spazio e tempo, anche in ambiente naturale, nello sviluppo delle abilità motorie e nelle modificazioni fisiologiche.
- **LINGUAGGIO DEL CORPO:** espressività corporea, altri linguaggi, aspetti comunicativi e relazionali
- **GIOCO E SPORT:** aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, sociali, tecnici, tattici, del fai play e del rispetto delle regole
- **SALUTE E BENESSERE:** sicurezza e prevenzione (rispetto a sé, agli altri, agli spazi, agli oggetti), conoscenza del primo soccorso, sviluppo di stili di vita attivi per il miglioramento della salute intesa come benessere.

**Gli obiettivi specifici dell'apprendimento** che coinvolgono l'aspetto cognitivo (modo personale di apprendere conoscenze e acquisire abilità), affettivo-relazionale (modo personale di proporsi e proporre agli altri) e metacognitivo (modo personale di valutarsi nelle diverse esperienze in termini di procedure, strategie e soluzioni) della persona sono stati suddivisi in **conoscenze e abilità**.

## OBIETTIVI TRASVERSALI DI APPRENDIMENTO:

### **OBIETTIVI EDUCATIVI**

- Creare insieme un clima positivo di classe per favorire l'apprendimento degli allievi e l'andamento generale dell'attività didattica, vivendo con serenità le proprie esperienze scolastiche.
- Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport e dei giochi in squadra.
- Educare alla tolleranza, all'accettazione di opinioni diverse dalle proprie, al rispetto reciproco, all'osservazione delle diversità (generazionali e culturali), alla loro considerazione e comprensione.
- Favorire uno sviluppo equilibrato della personalità di ogni singolo allievo nei suoi aspetti psicofisici, abilitandolo ad attuare scelte personali (orientamento).
- Partecipare con un comportamento responsabile e costruttivo alle lezioni.

### **OBIETTIVI DIDATTICI**

- Avviare gli allievi all'acquisizione di un metodo di lavoro scientifico:
- Saper ascoltare con attenzione la spiegazione dell'insegnante;
- Saper connettere le nuove acquisizioni con le precedenti;
- Saper intervenire in modo pertinente, sia per chiedere spiegazioni sia per comunicare le proprie idee;
- Analizzare senza pregiudizi ciò che di nuovo e diverso viene presentato;
- Saper cogliere gli aspetti fondamentali degli argomenti trattati;
- Saper analizzare i tipi di errori ricorrenti e le difficoltà incontrate;
- Comprendere ed iniziare ad utilizzare in modo appropriato il linguaggio specifico della disciplina.

### **COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO BIENNIO**

La studentessa, lo studente è in grado di:

- percepire il proprio corpo e muoversi con piacere, migliorare le proprie capacità di resistenza e di coordinazione, esprimersi attraverso il movimento, creare e variare sequenze di movimento.
- estendere le competenze in diverse discipline sportive individuali o di squadra dal punto di vista tecnico e tattico, valutare e rispettare le proprie capacità e prestazioni e assumere ruoli relativi allo sport.
- riconoscere il valore di uno stile di vita sano per il proprio benessere nella vita quotidiana, vivere esperienze insieme ad altri, cooperare per sviluppare lo spirito di gruppo e aumentare la fiducia in sé stessi attraverso esperienze positive.
- esercitare movimento, gioco e sport all'aperto rispettando l'ambiente, assumendo maggior responsabilità per la propria sicurezza e per quella altrui.

**OBIETTIVI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO PER IL PRIMO BIENNIO**

<b>MOVIMENTO</b>			
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>
<p>Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie coordinative e condizionali.</p> <p>Conoscere il ritmo delle azioni motorie sportive.</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie sportive anche in ambiente naturale.</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 sportive.</p> <p>Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.</p> <p>Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette</p>	<p><b>Esercizi di coordinazione generale. Preatletica generale. Esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza.</b></p> <p><b>Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</b></p> <p><b>Esercizi di flessibilità.</b></p> <p><b>Attività ed esercizi di rilassamento e per il controllo della respirazione.</b></p> <p><b>Attività ed esercizi di equilibrio statico, dinamico ed in volo.</b></p> <p><b>Esercitazioni con variazioni di ritmo.</b></p> <p><b>Attività in ambiente naturale (escursioni, uscite in bicicletta, nordic walking, pattinaggio su ghiaccio, slittino, sci nordico)</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b> si orienta negli ambiti motori e sportivi riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità</p> <p><b>Livello 3:</b> Padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati.</p> <p><b>Livello 2:</b> Mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità.</p> <p><b>Livello 1:</b> Esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.</p>
<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>			
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>
<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 i linguaggi non verbali.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni</p>	<p><b>Giochi di immaginazione ed espressione corporea.</b></p> <p><b>Piccole coreografie con base musicale.</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b> Esprime con creatività azioni, emozioni, sentimenti con finalità comunicativo - espressiva</p> <p><b>Livello 3:</b> Applica e rielabora molteplici modalità espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento.</p> <p><b>Livello 2:</b> Si esprime con creatività utilizzando correttamente più modalità, sa interagire con i compagni con finalità comunicative.</p> <p><b>Livello 1:</b> Si esprime riferendosi a elementi conosciuti con finalità comunicativo-espressive, utilizzando, guidato le modalità proposte.</p>
<b>GIOCO E SPORT</b>			
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>
<p>Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.</p>	<p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</p>	<p><b>Attività sportive individuali: atletica leggera, arrampicata, sci nordico, nuoto, badminton.</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b> Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p>

<p>Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.</p> <p>Conoscere la terminologia e 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>Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie 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><b>Attività sportive e presportive di squadra:</b>  <b>basket, pallavolo, pallamano, floorball, calcio, ultimate frisbee, baseball. Ginnastica artistica e attrezzistica. Parkour.</b></p>	<p><b>Livello 3:</b>  Mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.</p> <p><b>Livello 2:</b>  Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p> <p><b>Livello 1:</b>  Sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p>
--	--	---	--

## SALUTE E BENESSERE

CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed 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 efficienza psico- fisico.</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 sceglie 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 psicofisica.</p>	<p><b>Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b>  Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e benessere.</p> <p><b>Livello 3:</b>  Adotta autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevole della loro utilità per il benessere.</p> <p><b>Livello 2:</b>  Adotta comportamenti attivi, per la sicurezza e per la prevenzione della salute e conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere.</p> <p><b>Livello 1:</b>  Guidato assume comportamenti attivi e in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere.</p>