

Liceo artistico <i>CADEMIA</i> – Ortisei	Scienze motorie e sportive	5 ^a classe 2 ore settimanali Anno scolastico
--	-----------------------------------	---

Il piano di lavoro per gli alunni del **secondo biennio e del quinto anno** terrà conto della maggiore maturità psicofisica e tenderà all'arricchimento e approfondimento dei temi affrontati nel primo biennio. Nel triennio proseguirà l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie al fine di migliorare il bagaglio motorio e sportivo dei discenti che acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere protagonisti di ogni esperienza corporea vissuta.

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 fair 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 QUINTO ANNO

La studentessa, lo studente è in grado di:

- eseguire diverse discipline sportive individuali e di squadra, utilizzare tecnica e tattica in modo corretto e mirato, migliorare la propria forma con misure adeguate;
- praticare uno stile di vita sano e attivo attraverso le competenze generali e le metodologie di allenamento acquisite;
- affrontare competizioni all'interno di un'etica corretta e osservando le regole vigenti e il fair-play, organizzare attività sportive per sé e per altri e assumere ruoli diversi;
- confrontarsi criticamente con il mondo dello sport e dello sviluppo tecnologico ed esercitare movimento, gioco e sport rispettando la natura, l'ambiente e i necessari criteri di sicurezza;
- riuscire a proporre piccole progressioni didattiche per lo sviluppo di vari schemi motori di base, delle capacità condizionali e coordinative.

OBIETTIVI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO PER IL QUINTO ANNO

MOVIMENTO			
CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<p>Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.</p> <p>Riconoscere il ritmo personale delle e nelle azioni motorie e sportive.</p> <p>Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo.</p> <p>Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici, conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali.</p>	<p>Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.</p> <p>Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci.</p> <p>Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita</p> <p>Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione e elaborazione dei risultati anche con strumenti tecnologici e multimediali.</p>	<p>Esercizi di coordinazione generale. Preatletica generale. Esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza.</p> <p>Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</p> <p>Esercizi di flessibilità.</p> <p>Attività ed esercizi di rilassamento e per il controllo della respirazione.</p> <p>Attività ed esercizi di equilibrio statico, dinamico ed in volo.</p> <p>Esercitazioni con variazioni di ritmo.</p> <p>Attività in ambiente naturale (escursioni, nordic walking, uscite in bicicletta, pattinaggio su ghiaccio, slittino, sci nordico)</p>	<p>Obiettivi: Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.</p> <p>Livello 3: Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.</p> <p>Livello 2: Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.</p> <p>Livello 1: Esegue azioni motorie in situazioni complesse utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.</p>
LINGUAGGIO DEL CORPO:			
CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<p>Conoscere le possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...).</p> <p>Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p> <p>Conoscere le caratteristiche del ritmo e della musica in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.</p>	<p>Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.</p> <p>Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali o in gruppo, in modo fluido e personale</p>	<p>Giochi di percezione corporea.</p>	<p>Obiettivi: Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.</p> <p>Livello 3: È consapevole di favorire la libera espressione e gli stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento.</p> <p>Livello 2: Comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi volontari e involontari che trasmette.</p> <p>Livello 1: Riconosce i principali aspetti comunicativi culturali e relazionali dell'espressività corporea.</p>
GIOCO E SPORT			
CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<p>Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.</p>	<p>Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.</p>	<p>Attività sportive individuali: atletica leggera, arrampicata, sci nordico, nuoto, badminton, speedminton, street</p>	<p>Obiettivi: Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e</p>

<p>Sviluppare le strategie tecnico – tattiche dei giochi e degli sport.</p> <p>Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive, ...)</p> <p>Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo</p>	<p>Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.</p> <p>Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.</p> <p>Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, ...).</p>	<p>racket, tennis. Attività sportive e presportive di squadra: basket, pallavolo, pallamano, floorball, calcio, ultimate frisbee, baseball. Ginnastica artistica e attrezzistica. Parkour. Organizzazione di attività di arbitraggio.</p>	<p>attenzione all'aspetto sociale.</p> <p>Livello 3: Mostra elevate abilità tecnico tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.</p> <p>Livello 2: Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p> <p>Livello 1: Sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche, strategie e con fair play</p>
--	--	--	---

SALUTE E BENESSERE

CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<p>Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso.</p> <p>Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite.</p> <p>Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio relazionale della persona.</p>	<p>Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso.</p> <p>Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</p> <p>Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo.</p>	<p>I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie. Traumatologia e primo soccorso.</p>	<p>Obiettivi: assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.</p> <p>Livello 3: Assume autonomamente stili di vita attivi, di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere.</p> <p>Livello 2: Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.</p> <p>Livello 1: Guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e sicurezza</p>