

Scuola professionale per l'artigianato artistico – Val Gardena	<b>Scienze motorie e sportive</b>	1 <sup>a</sup> classe 2 ore settimanali anno scolastico
--	-----------------------------------	---

L'insegnamento delle scienze motorie nel **primo anno** della scuola professionale 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 primo anno prevede quindi un'adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza e la ricerca di nuovi equilibri dopo la difficile epoca puberale.

**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 ANNO

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 ANNO:

MOVIMENTO			
CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<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></p> <p>si orienta negli ambiti motori e sportivi riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.</p>
LINGUAGGIO DEL CORPO			
CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<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</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</p>	<p><b>Giochi di immaginazione ed espressione corporea.</b></p> <p><b>Piccole coreografie con base musicale.</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b></p> <p>Esprime con creatività azioni, emozioni, sentimenti con finalità comunicativo - espressiva</p>

funzione del movimento	espressive rispettando spazi, tempi e compagni		
GIOCO E SPORT			
CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	CRITERI DI VALUTAZIONE
<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 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>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 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 individuali: atletica leggera, arrampicata, sci nordico, nuoto, badminton.</b></p> <p><b>Attività sportive e presportive di squadra: basket, pallavolo, pallamano, floorball, calcio, ultimate frisbee, baseball. Ginnastica artistica e attrezzistica. Parkour.</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b> Pratica le attività sportive applicando 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>