

|  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
| Scuola professionale per l'artigianato artistico – Val Gardena | <b>Scienze motorie e sportive</b> | 4 <sup>a</sup> classe<br>2 ore settimanali<br>anno scolastico |
|--|-----------------------------------|---|

Il piano di lavoro per gli alunni del **quarto anno** terrà conto della maggiore maturità psicofisica e tenderà all'arricchimento e approfondimento dei temi affrontati negli anni precedenti. Durante il quarto anno 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.

**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 QUARTO 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 QUARTO 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. 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><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, nordic walking, uscite in bicicletta, pattinaggio su ghiaccio, slittino, sci nordico)</b></p> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <p>Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli 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><b>Giochi di percezione corporea. Combinazione di esercizi svolti con l'utilizzo dello step.</b></p>  | <p><b>Obiettivi:</b></p> <p>Comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi volontari e involontari che trasmette.</p>                                |

## GIOCO E SPORT

| CONOSCENZE   | ABILITÀ   | CONTENUTI   | CRITERI DI VALUTAZIONE   |
|--|---|---|--|
| <p>Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.</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 autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.</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><b>Attività sportive individuali: atletica leggera, arrampicata, sci nordico, nuoto, badminton, speedminton, street racket, tennis.</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>Organizzazione di attività di arbitraggio.</b></p> | <p><b>Obiettivi:</b><br/>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 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><b>I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie.</b></p> <p><b>Traumatologia e primo soccorso.</b></p> | <p><b>Obiettivi:</b><br/>Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.</p> |