

Docente: prof. Tacchi Manuel  
Disciplina: Scienze Motorie e Sportive  
a.s. 2019/2020

## **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

### **PRIMO BIENNIO**

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

#### ***La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive***<sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

#### ***Lo sport, le regole e il fair play***

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.<sup>[1]</sup><sub>SEP</sub> E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

#### ***Salute, benessere, sicurezza e prevenzione***

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

### ***Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico***

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

### **OBIETTIVI DIDATTICI FINALI**

Potenziamento fisiologico

Rielaborazione degli schemi motori di base

Conoscenza,avviamento e pratica delle attività sportive

Consolidamento del carattere

Avviamento alla pratica sportiva della pallavolo,calcio a 5,tennis-tavolo,tiro con l'arco, badminton, atletica leggera e Baseball.

### **OBIETTIVI MINIMI**

Socializzazione e integrazione

Rispetto delle regole ed accettazione dell'altro

Progressivo miglioramento delle funzioni organiche

Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali

### **OBIETTIVI MASSIMI E DI ECCELLENZA**

Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative specifiche

Rielaborazione dello schema corporeo

Abitudine all'autocontrollo ed accettazione dei propri limiti e capacità

Accettazione dell'altro sia come compagno sia come avversario

Spiccato senso civico

Partecipazione alle competizioni sportive

### **METODOLOGIE DIDATTICHE**

*Il piano di lavoro sarà posto in ugual forma a tutte le classi,mentre varierà la modalità di somministrazione delle esercitazioni ed il carico a seconda delle esigenze,dell'età e delle situazioni contingenti.*

### **STRATEGIE OPERATIVE**

Proposte didattiche individuali, a coppie ed a piccoli gruppi

Vari tipi di corse

Giochi a carattere presportivo

Competizioni e confronti con tornei

Verbalizzazione del vissuto finalizzata alla rielaborazione critica

## **STRUMENTI DIDATTICI**

Attrezzi ginnici,palle e palloni,uso di slide,filmati e fotocopie, libro di testo

## **SPAZI**

Campi esterni, palestra, aula

## **STRUMENTI DI VERIFICA**

Test motori,test per la valutazione delle conoscenze igienico sanitarie e delle attività sportive,verbalizzazione delle esperienze motorie

## **VALUTAZIONE**

Per quanto riguarda la valutazione delle competenze didattiche e disciplinari degli alunni si rimanda ai criteri e modalità stabiliti nel PTOF dell'Istituto.

## **CONTENUTI**

### ***U.D.A. 1: Potenziamento fisiologico***

**Contenuti:** resistenza generale, velocità,elasticità muscolare,scioltezza articolare,forza dinamica a carico naturale

**Tempi:** circa sedici lezioni per conseguire obiettivi minimi ed apprendere la metodologia di lavoro

### ***U.D.A. 2: Rielaborazione degli schemi motori di base***

**Contenuti:** destrezza, tempi di reazione, coordinazione oculo-manuale e oculo-podale, discriminazione cinestetica

**Tempi:** circa dieci lezioni per impostare il lavoro ed ottenere obiettivi minimali

### ***U.D.A. 3: avviamento alla pratica delle attività sportive***

**Contenuti:** giochi presportivi e sportivi (pallavolo, calcio a 5,atletica,tiro con l'arco, tennis-tavolo, badminton e baseball),attività sportive di preparazione alle competizioni

**Tempi:** circa quindici lezioni per le discipline sportive

### ***U.D.A. 4: teoria***

**Contenuti:** regolamento e tecnica delle attività sportive di pallavolo,calcio a 5,badminton,tiro con l'arco, tennis-tavolo, atletica leggera, baseball, cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano applicati allo sport, primo soccorso, cenni sul doping, alimentazione

## **COMPETENZE**

### **Dopo la U.D.A. 1 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

correre su varie distanze ed a ritmi differenti; vincere resistenze a carico naturale.

### **Dopo la U.D.A. 2 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

compiere azioni semplici nel più breve tempo possibile; rispondere adeguatamente e rapidamente ad uno stimolo sonoro o visivo; ricevere ed inviare diversi tipi di palla con le mani ed i piedi; saper imprimere la giusta forza a palloni di differente peso ed a differenti distanze.

### ***Dopo la U.D.A. 3 le competenze acquisite saranno le seguenti:***

compiere gesti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; svolgere compiti motori in situazioni inusuali; conoscere le tecniche di almeno due sport di squadra.

### ***Dopo la U.D.A. 4 le competenze acquisite saranno le seguenti:***

conoscere il regolamento delle discipline sportive studiate; conoscere e saper riferire gli argomenti trattati.

*Prof. Manuel Tacchi*