

**Progettazione del Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive
Anno scolastico 2023/ 2024**

PRIMO BIENNIO

CONOSCENZE	COMPETENZE	CAPACITA'	OBIETTIVI MINIMI RICHIESTI PER CONSIDERARE SUPERATO IL MODULO/UNITÀ DIDATTICA
<p>Conoscere il sistema delle capacità motorie condizionali, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p>	<p>Condizionamento organico e potenziamento fisiologico tramite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • corsa lenta e prolungata con tempi individualizzati; • circuit training in regime aerobico e anaerobico; • esercizi a corpo libero prevalentemente a carico naturale 	<p>Sviluppo delle proprie capacità e attitudini motorie e fisiche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere ed eseguire i movimenti più semplici per riuscire a sfruttare al meglio le proprie potenzialità <ul style="list-style-type: none"> • Esprimere semplici prestazioni di forza, resistenza, velocità, mobilità e coordinazione in relazione all'età e al proprio sviluppo psico-fisico, in rispetto anche a parametri pratici scientificamente prefissati
<p>Rielaborazione degli schemi motori di base.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di preacrobatica; • esercizi implicanti rapporti non abituali del corpo nello spazio; • preatletica generale; • utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; • miglioramento della percezione di se stessi attraverso il rapporto con gli altri. 	<p>Presenza di coscienza e consapevolezza degli schemi motori necessari per lo sviluppo della propria corporeità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire i gesti con il minimo sforzo, con una certa padronanza dei propri limiti <ul style="list-style-type: none"> • Porsi in maniera positiva di fronte all'attrezzo, senza rifiutarlo, cercando di lavorarci al meglio delle proprie possibilità • Impegnarsi per superare problemi di ordine psicologico dovuti a situazioni di equilibrio precario
<p>Pratica sportiva: avviamento ai giochi sportivi di squadra, atletica leggera, elementi di ginnastica artistica.</p>	<p>Fondamentali individuali a mappa rigida delle discipline indicate;</p> <ul style="list-style-type: none"> • capovolte e rotolamenti. • Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina; 	<p>Apprendimento e assimilazione dei fondamentali di gioco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientarsi nella conoscenza generale del gioco, • Rispettare le regole principali • Sapere eseguire, anche se parzialmente, certi fondamentali di gioco e il gioco stesso, in relazione all'età e al proprio sviluppo psicofisico.

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

CONOSCENZE	COMPETENZE	CAPACITA'	OBIETTIVI MINIMI RICHIESTI PER CONSIDERARE SUPERATO IL MODULO/UNITÀ DIDATTICA
<p>Potenziamento fisiologico, sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.</p>	<p>Condizionamento organico e potenziamento fisiologico tramite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • corsa lenta, prolungata, a ritmi variabili; • allungamento muscolare anche passivo; • esercizi di coordinazione fine 	<p>Incrementare le capacità coordinative e condizionali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere ed eseguire i movimenti più semplici per riuscire a sfruttare al meglio le proprie potenzialità • Esprimere semplici prestazioni di forza, resistenza, velocità, mobilità e coordinazione in relazione all'età e al proprio sviluppo psico-fisico, in rispetto anche a parametri pratici scientificamente prefissati
<p>Consolidamento degli schemi motori di base.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo di grandi e piccoli attrezzi; • circuiti di destrezza. • miglioramento della percezione di se stessi attraverso il rapporto con gli altri. 	<p>Saper organizzare progetti autonomi finalizzati al raggiungimento di obiettivi specifici.</p>	<p>Eeguire i gesti con il minimo sforzo, con una certa padronanza dei propri limiti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porsi in maniera positiva di fronte all'attrezzo, senza rifiutarlo, cercando di lavorarci al meglio delle proprie possibilità • Impegnarsi per superare problemi di ordine psicologico dovuti a situazioni di equilibrio precario
<p>Pratica sportiva: pratica dei giochi sportivi di squadra, di alcune specialità dell'atletica leggera, di elementi di ginnastica artistica; conoscenza di sport minori.</p>	<p>Consolidamento dei fondamentali individuali;</p> <ul style="list-style-type: none"> • tecnica e tattica dei giochi sportivi di squadra indicati; • appoggio ritto rovesciato, verticale in sospensione. 	<p>Saper contestualizzare la propria motricità in situazioni di gioco sportivo.</p>	<p>Orientarsi nella conoscenza generale del gioco,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rispettare le regole principali • Sapere eseguire, anche se parzialmente, certi fondamentali di gioco e il gioco stesso, in relazione all'età e al proprio sviluppo psicofisico

TEORIA DELL'ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA

Primo Biennio

Terminologia dei movimenti ginnastici
Benefici dell'attività fisica
Cenni di anatomia
Elementi di primo soccorso
Educazione alla salute, le droghe legali alcool e tabagismo
Conoscenza delle regole e caratteristiche generali dei principali giochi individuali e di squadra.

MODULI DI TEORIA DELL'ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA

Secondo Biennio e quinto anno

Teoria dell'allenamento
Benefici dell'attività fisica
Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio.
Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva
Il doping
Il Fair play sportivo
Nozioni di educazione alimentare, Anoressia e Bulimia
Conoscenza delle regole e caratteristiche generali dei principali giochi individuali e di squadra.
Storia dello sport, le Olimpiadi antiche e moderne
Sviluppo di argomenti proposti dagli studenti e/o dai docenti sulla base degli interessi riscontrati nelle singole classi