

# **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

**ISTITUTO: IPSSEO "S. PERTINI" BRINDISI**

**ANNO SCOLASTICO: 2016 / 2017**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**QUADRO ORARIO: 2 ore settimanali**

## **FINALITA' DELLA DISCIPLINA**

### **Biennio e Triennio**

- l'armonioso sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari;
- la maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale;
- l'acquisizione di una cultura delle attività di motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nella attuale società;
- la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possono tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero
- l'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio - relazionali soddisfacenti.

## **ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA**

**Profilo generale della classe:** caratteristiche cognitive, comportamentali, atteggiamento verso la materia, interessi, partecipazione...

### **Fonte di rilevazione dei dati:**

- prove di ingresso, questionari conoscitivi;
- tecniche di osservazione
- colloqui con gli alunni
- colloqui con le famiglie
- eventuali colloqui con gli insegnanti della scuola secondaria di I grado

## **QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA**

**ASSE CULTURALE:** Asse dei linguaggi

### **Competenze disciplinari del Biennio e del Triennio:**

- Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale
- Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento
- Espressività corporea;
- Gioco, gioco-sport (aspetti relazionali e cognitivi)
- Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute (corretti stili di vita)
- Ambiente naturale

## COMPETENZE DI CITTADINANZA

<b>COMPETENZE DI CITTADINANZA</b>	<b>AMBITI</b>	<b>BIENNIO</b>	<b>TRIENNIO</b>
<b>PROGETTARE E RISOLVERE PROBLEMI</b>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Percezione di sé.	Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo. Utilizzare le più evidenti percezioni (tattile, uditiva, visiva e cinestesica) in relazione al compito richiesto e alla situazione. Selezionare la risposta motoria attraverso l'elaborazione del concetto di "anticipazione del gesto".	Ideare e realizzare programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. Saper elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute. Utilizzare le diverse percezioni (tattile, uditiva, visiva e cinestesica) in relazione al compito richiesto e alla situazione. Selezionare la risposta motoria attraverso il concetto acquisito di "anticipazione del gesto".
<b>ACQUISIRE E INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</b>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Socialità e convivenza civile. Percezione di sé.	Riconoscere i gesti e le azioni nei vari ambiti e individuarne gli aspetti essenziali. Interpretare il lessico specifico della disciplina e il linguaggio, l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria. Riconoscere un codice gestuale (arbitraggio, etc.) Discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento.	Saper decodificare e rielaborare rapidamente le informazioni e i gesti specifici. Individuare i legami tra teoria e pratica. Interpretare la prestazione motoria alla luce delle diverse scienze che si occupano del movimento.
<b>INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI</b>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Percezione di sé.	Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti. Utilizzare elementi tecnici pertinenti per	Utilizzare consapevolmente il linguaggio corporeo. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e

		<p>l'esecuzione di un gesto motorio specifico.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni semplici.</p> <p>Sapersi muovere all'interno di uno spazio ben definito e in un contesto dato.</p> <p>Saper rappresentare mentalmente i gesti motori e saperli riprodurre nella pratica.</p>	<p>strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e nel rispetto dei tempi disponibili.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse.</p> <p>Saper pianificare un lavoro (programmi di allenamento, schede tecniche, etc.) in relazione ad obiettivi specifici.</p>
<p><b>COMUNICARE, COLLABORARE E PARTECIPARE, AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</b></p>	<p>Abilità motorie, sportive ed espressive.</p> <p>Socialità e convivenza civile.</p> <p>Percezione di sé.</p>	<p>Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche.</p> <p>Saper comunicare e rispettare regole comportamentali.</p> <p>Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune.</p> <p>Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione.</p> <p>Utilizzare l'attività motoria per ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute (mantenersi fisicamente in forma).</p> <p>Intervenire in caso di infortunio con un primo soccorso adeguato.</p> <p>Utilizzare un codice gestuale (arbitraggio, etc.).</p> <p>Utilizzare il lessico specifico della disciplina.</p>	<p>Essere in grado di autovalutarsi.</p> <p>Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche.</p> <p>Saper comunicare e rispettare regole comportamentali.</p> <p>Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune.</p> <p>Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione.</p> <p>Esprimersi con interventi appropriati e costruttivi.</p> <p>Ricercare l'autonomia personale attraverso una applicazione costante e partecipativa per valorizzare le proprie attitudini.</p> <p>Saper trasferire le conoscenze motorie acquisite nelle situazioni dinamiche di vita quotidiana.</p>
<p><b>IMPARARE AD</b></p>	<p>Abilità motorie, sportive ed</p>	<p>Organizzare il proprio tempo di lavoro e il</p>	<p>Organizzare il proprio tempo di lavoro e il</p>

<b>IMPARARE</b>	espressive. Socialità.	tempo libero per imparare ad utilizzare conoscenze e abilità motorie. Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti.	tempo libero per consolidare conoscenze e abilità motorie ed elaborare nuove competenze. Essere protagonisti del proprio percorso personale di apprendimento.
<b>ACQUISIRE UN EQUILIBRIO PSICOFISICO ATTRAVERSO LA COMPrensIONE E L'AFFINAMENTO DEL LINGUAGGIO CORPOREO COME CONTRIBUTO ALLA COMPrensIONE DI SÈ E DEGLI ALTRI</b>	Abilità motorie espressive e percezione di sé.	Maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità come elemento di unità psico-somatica.	Maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità come elemento di unità psico-somatica, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale.

### COMPETENZE PROFESSIONALI

<b>Agire nel sistema di qualità relativo alla filiera produttiva di interesse</b>	Tutela della salute: lo sport e l'attività motoria per migliorare e preservare un buono stato di salute psicofisica. Sport, attività motorie e cura di sé come attività trainanti per il settore turistico/alberghiero. Prevenzione degli infortuni.
<b>Utilizzare tecniche di lavorazione e strumenti gestionali nella produzione di servizi e prodotti enogastronomici, ristorativi e di accoglienza turistico/alberghiera.</b>	Sport e attività motorie in strutture turistiche/alberghiere.

<p><b>Integrare le competenze professionali orientate al cliente con quelle linguistiche, utilizzando le tecniche di comunicazione e relazione per ottimizzare la qualità del servizio e il coordinamento con i colleghi</b></p>	<p>Il linguaggio del corpo. La postura e il linguaggio non verbale.</p>
<p><b>Valorizzare e promuovere le tradizioni locali, nazionali e internazionali, individuando le nuove tendenze di filiera</b></p>	<p>Valorizzare gli spazi naturali e le risorse ambientali ed architettoniche caratteristici del territorio come risorsa per il turismo. Le attività motorie in ambiente naturale e i possibili itinerari alla scoperta del territorio e delle sue tradizioni.</p>
<p><b>Applicare le normative vigenti, nazionali e internazionali, in fatto di sicurezza, trasparenza e tracciabilità dei prodotti.</b></p>	<p>Igiene e pulizia del proprio corpo, dell'ambiente circostante e degli alimenti</p>
<p><b>Attuare strategie di pianificazione, compensazione, monitoraggio per ottimizzare la produzione di beni e servizi in relazione al contesto</b></p>	<p>Valutazione e autovalutazione: caratteristiche, finalità, possibili modalità e requisiti del processo valutativo. Il lavoro di gruppo: la cooperazione per un fine comune e il "gioco di squadra", le possibili modalità di organizzazione di gruppo, la divisione del lavoro, la condivisione delle informazioni, i vari tipi di feedback.</p>

## **CONTENUTI DEL PROGRAMMA E RELATIVE COMPETENZE**

### **Contenuti Biennio e Triennio**

- esercizi ed attività a carico naturale
- esercizi semplici e composti a corpo libero
- ideazione e realizzazione di esercizi semplici e composti a corpo libero
- combinazioni di esercizi a corpo libero
- ideazione e realizzazione di combinazioni di esercizi a corpo libero
- attività di riscaldamento generale
- ideazione e realizzazione di attività di riscaldamento generale

- esercizi e combinazioni di esercizi con la palla medica
- ideazione e realizzazione di esercizi e combinazioni di esercizi con la palla medica
- esercizi specifici e di riporto e combinazioni di esercizi con i piccoli attrezzi
- ideazione e realizzazione di esercizi specifici e di riporto e combinazioni di esercizi con i piccoli attrezzi
- esercizi specifici e di riporto e combinazioni di esercizi ai grandi attrezzi
- ideazione e realizzazione di esercizi specifici e di riporto e combinazioni di esercizi ai grandi attrezzi
- percorsi misti
- attività sportive individuali
- attività sportive di squadra
- organizzazione e arbitraggio delle attività sportive di squadra
- ideazione e realizzazione di giochi
- recupero dei giochi “di strada” appartenenti al patrimonio popolare
- esercizi e combinazioni di esercizi a coppie in opposizione e resistenza
- ideazione e realizzazione di esercizi e combinazioni di esercizi a coppie in opposizione e resistenza
- esercizi ed attività di rilassamento per il controllo della respirazione
- conoscenza delle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni
- esercitazioni di assistenza diretta e indiretta relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni
- conoscenza dei fondamentali termini tecnici appartenenti alla terminologia specifica dell’Educazione Fisica
- lettura del testo di esercizi di ginnastica e loro esecuzione

### **Competenze Biennio e Triennio**

Lo studente nel corso dell’anno scolastico deve mostrare un significativo miglioramento delle sue capacità di:

- tollerare un carico di lavoro nella norma per un tempo prolungato
- vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata
- eseguire movimenti con l’escursione più ampia possibile nell’ambito del normale raggio di movimento articolare
- avere controllo segmentario
- compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile
- svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell’equilibrio
- realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali
- attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili

e inoltre di essere in grado di:

- esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale
- conoscere ed usare i fondamentali termini tecnici appartenenti alla terminologia specifica dell’Educazione Fisica
- comprendere il testo di esercizi di ginnastica per la loro esecuzione
- organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati
- conoscere e praticare una o più discipline individuali
- conoscere e praticare alcuni sport di squadra
- gestire autonomamente e con responsabilità alcune fasi delle lezioni
- trasferire capacità e competenze motorie in realtà ambientali diversificate
- applicare le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni