

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

“FEDERICO II DI SVEVIA”

PROGETTUALITÀ DI DIPARTIMENTO DISCIPLINARE

SCIENZE MOTORIE A. S. 2018-2019

PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE

Gli insegnanti, dopo aver confrontato le proprie esperienze didattiche, concordano che, per l'individuazione delle competenze, bisognerà valutare i livelli psicomotori dei ragazzi.

La progettualità didattico-educativa terrà conto delle differenti capacità motorie degli alunni e comprenderà un insieme di attività tali da coinvolgere indistintamente tutti; ciò significa che anche gli esonerati nella parte pratica, saranno coinvolti con lezioni di approfondimento teorico, compiti di assistenza e arbitraggio, con conseguente valutazione finale.

Allo scopo appaiono opportune l'effettuazione di prove attitudinali con test motori, al fine di conoscere il livello motorio raggiunto di ogni singolo alunno.

Possiamo definire una competenza motoria come la comprovata capacità di usare conoscenze e abilità, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero. Per poter condurre un lavoro intenzionale e sistematico sulle competenze è necessario individuare le competenze e declinarle in obiettivi specifici di apprendimento.

Per determinare il livello di possesso di una competenza, bisogna prima stabilire uno standard motorio, cioè una soglia accettabile, dopo di che vengono individuati tre livelli di apprendimento o di sviluppo della competenza:

-base: si avvicina al livello stabilito;

-intermedio: possiede e supera un appena il livello stabilito;

-avanzato: eccelle e supera il livello stabilito.

COMPETENZE MOTORIE, OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO PER IL I BIENNIO *La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità*

motorie ed espressive

1. **COMPETENZA:** COORDINAZIONE SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO
 - **CONOSCENZE:** Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.
Riconoscere il ritmo delle azioni.
 - **ABILITÀ:** Elaborare risposte motorie efficaci, coordinate e assumere posture corrette.
Affrontare percorsi motori e sportivi, auto-valutarsi ed elaborare i risultati.
Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motorio-coordinativa.

STANDARD: ORIENTARSI TENENDO CONTO DELLE INFORMAZIONI SENSORIALI DEL RITMO ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI E RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FISILOGICHE E LE PROPRIE POSSIBILITÀ.

- **LIVELLO AVANZATO:** Utilizza le percezioni sensoriali per ottimizzare le prestazioni. È in grado di organizzare un proprio piano di esercitazione
- **LIVELLO INTERMEDIO:** Esegue differenti azioni motorie utilizzando le informazioni dei canali sensoriali in coerenza con le attività proposte
- **LIVELLO BASE:** mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale

2. **COMPETENZA:** PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- **CONOSCENZE:** Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.
Conoscere le capacità legate alla mobilità articolare e gli esercizi per svilupparle.
- **ABILITÀ:** Dare risposte motorie efficaci ed economiche. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività motoria.
Eseguire con la massima escursione movimenti di flessibilità e mobilità articolare di diversa durata e intensità.

STANDARD: REALIZZARE IN MODO IDONEO ED EFFICACE L'AZIONE MOTORIA

RICHIESTA

- **LIVELLO AVANZATO:** Progettare e realizzare autonomamente azioni motorie complesse.
- **LIVELLO MEDIO:** Organizzare prestazioni individuali e collettive; distribuire e sincronizzare l'impegno motorio in funzione della sua durata.
- **LIVELLO BASE:** Mettere in atto azioni motorie semplici adeguate alla richiesta dell'insegnante

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE

3. **COMPETENZA:** ASPETTI RELAZIONALI E COGNITIVI NEL GIOCO-SPORT

- **CONOSCENZE:** Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport praticati.
- **ABILITÀ:** Trasferire e ricostruire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Operare in spazi aperti rispettando i ritmi del proprio corpo. Praticare attività sportive individuali tollerando un carico di lavoro per un tempo prolungato.

STANDARD: CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE I PRINCIPALI GIOCHI E SPORT, DARE IL PROPRIO CONTRIBUTO INTERPRETANDO AL MEGLIO LA CULTURA SPORTIVA.

- **LIVELLO AVANZATO:** mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport, collabora mantenendo corrette relazioni.
- **LIVELLO INTERMEDIO:** Conosce la tattica e pratica gli sport con soddisfacente abilità, mostra correttezza e rispetto delle regole. Sa mettere in atto le giuste strategie.
- **LIVELLO BASE:** Conosce le regole, le tecniche di base degli sport praticati.

4. COMPETENZA: ASPETTI RELAZIONALI E COGNITIVI NEL GIOCO-SPORT

- CONOSCENZE: Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport, la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati
- ABILITÀ: Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le attitudini individuali di tutti con correttezza e rispetto delle regole

STANDARD CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE I PRINCIPALI GIOCHI E SPORT DARE IL PROPRIO CONTRIBUTO INTERPRETANDO AL MEGLIO LA CULTURA SPORTIVA:

- LIVELLO **AVANZATO**: mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport, collabora mantenendo corrette e leali relazioni.
 - LIVELLO **INTERMEDIO**: Conoscere la tattica e giocare con soddisfacente abilità, mostrare correttezza e rispetto delle regole, mettere in atto le giuste strategie.
 - LIVELLO **BASE**: Conosce le regole, le tecniche di base degli sport praticati.
- ✚ *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

5. COMPETENZA: PREVENZIONE E CORRETTI STILI DI VITA, BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA SUL CORPO E SULLA SALUTE IN GENERALE

- CONOSCENZE: Conoscere i principi fondamentali di prevenzione dei paramorfismi.
Conoscere le funzioni dei principali apparati del corpo umano.
Conoscere gli elementi fondamentali dei benefici delle attività motorie.
- ABILITÀ: Assumere posture corrette e comportamenti funzionali alla prevenzione e all'efficienza dei principali apparati.
Utilizzare in modo appropriato la terminologia scientifica.
Spiegare come si realizza un movimento sotto il profilo funzionale.

STANDARD DEI CORRETTI STILI DI VITA E DEL BENESSERE PSICO-FISICO

- LIVELLO **AVANZATO**: Mettere in atto comportamenti per stimolare il benessere proprio psico-fisico ed altrui.
- LIVELLO **INTERMEDIO**: Conoscere le norme basilari del benessere psico-fisico. Svolgere attività codificate e non, inerenti alla prevenzione.
- LIVELLO **BASE**: Utilizzare in modo appropriato tecniche di prevenzione per le posture scorrette. Conoscere i principi basilari per un corretto stile di vita.

COMPETENZE MOTORIE, OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO PER IL II° BIENNIO

✚ *La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*

1. COMPETENZA: AMPLIAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO

- CONOSCENZE: Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le

funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni.

- **ABILITÀ**: elaborare risposte motorie efficaci, coordinate e assumere posture corrette. Organizzare percorsi motori e sportivi, auto-valutazione ed elaborazione dei risultati. Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motorio- coordinativa.

STANDARD ORIENTARSI TENENDO CONTO DELLE INFORMAZIONI SENSORIALI DEL RITMO ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI E RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FISIOLOGICHE E LE PROPRIE POSSIBILITÀ


- **LIVELLO AVANZATO**: Utilizzare le percezioni sensoriali per ottimizzare le prestazioni. Essere in grado di organizzare un proprio piano di esercitazione
- **LIVELLO INTERMEDIO**: Eseguire differenti azioni motorie utilizzando le informazioni dei canali sensoriali in coerenza con le attività proposte
- **LIVELLO BASE** : mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale

2. **COMPETENZA**: MAGGIORE PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- **CONOSCENZE**: Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva. Conoscere le capacità legate alla mobilità articolare e gli esercizi per svilupparle.
- **ABILITÀ**: Dare risposte motorie efficaci ed economiche. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività motoria. Eseguire con la massima escursione movimenti di mobilità articolare di diversa durata e intensità. Ampliare la gamma di esercizi che interessano distretti corporei diversi.

STANDARD REALIZZARE IN MODO IDONEO ED EFFICACE L'AZIONE MOTORIA RICHIESTA E MANTENERE LE CAPACITÀ E DARE RISPOSTE ADEGUATE IN CONTESTI COMPLESSI PREVENZIONE E BENESSERE

- **LIVELLO AVANZATO**: Progettare e realizzare autonomamente azioni motorie complesse.
- **LIVELLO MEDIO**: Organizzare prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata.
- **LIVELLO BASE**: Mettere in atto azioni motorie semplici adeguate alla richiesta dell'insegnante.

 **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**
(Maggior Padronanza di sé e differenziazione delle Capacità Motorie Coordinative e Condizionali)

3. **COMPETENZA**: ATTUARE UN ADEGUATO POTENZIAMENTO FISIOLOGICO PROPORZIONATO, PER CARICHI E PER INTENSITA', ALLA ETA'

- **CONOSCENZE** : Conoscere gli aspetti caratterizzanti della corsa e l'uso di eventuali supporti che ne migliorano la prestazione .
Individuare le Capacità Condizionali per potenziare la muscolatura degli addominali.

- ABILITA' : Miglioramento della percezione spazio-temporale per la realizzazione del gesto tecnico specifico.
Possedere sufficienti capacità motorie inerenti la forza, la velocità e la resistenza alla fatica.

STANDARD CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE LE SPECIALITA' DELLA ATLETICA LEGGERA

- LIVELLO **AVANZATO**: mostrare notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica della corsa, lanci in generale e della forza specifica alla base di molte discipline dell'atletica e non solo, che compie in tempi molto contenuti.
- LIVELLO **INTERMEDIO** : Conoscere la tecnica della corsa, dei lanci e della forza specifica applicandola con metodo, mostrando correttezza esecutiva e tempi sostenuti .
- LIVELLO **BASE**: Conosce la tecnica di base della corsa, dei lanci e della forza specifica che compie in tempi accettabili e utilizza in modi diversi.

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

4.COMPETENZA ASPETTI RELAZIONALI E COGNITIVI NEL GIOCOSPORT E SPORT IN AMBIENTE NATURALE :

- CONOSCENZE: Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport, la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati.
- ABILITÀ: Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le attitudini individuali di tutti.

STANDARD CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE I PRINCIPALI GIOCHI E SPORT DARE IL PROPRIO CONTRIBUTO INTERPRETANDO AL MEGLIO LA CULTURA SPORTIVA:

- LIVELLO **AVANZATO**: mostrare notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport, collabora mantenendo corrette e leali relazioni.
- LIVELLO **INTERMEDIO**: Conoscere la tattica e saper giocare con sufficienti abilità, mostra correttezza e rispetto delle regole. Mettere in atto le giuste strategie.
- LIVELLO **BASE**: Conoscere le regole e le tecniche di base degli sport praticati.

✚ *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

5.COMPETENZA: RIELABORARE LA TERMINOLOGIA, IL REGOLAMENTO E LA TECNICA DEI GIOCHI E DEGLI SPORT; DELLA PROBLEMATICHE DEL DOPING E ANALIZZA GLI ELEMENTI FONDAMENTALI DEL PRIMO SOCCORSO

- CONOSCENZE: Conoscere le regole della pallavolo.
Conoscere la tecnica e le regole della corsa veloce, della resistenza.
Conoscenza del problema droghe e doping sportivo.
Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi di primo soccorso.
- ABILITÀ: Utilizzare tecniche e regole degli sport di squadra
Utilizzare tecniche e regole delle discipline dell'atletica leggera .
Applicare le regole educativo comportamentali e normative al fine di esplicitare un'azione di prevenzione nell'uso di sostanze dopanti.
Applicare i principi generali della prevenzione e del soccorso in casa, all'aperto e in palestra.

STANDARD DEI CORRETTI STILI DI VITA E DEL BENESSERE PSICO-FISICO

- LIVELLO **AVANZATO**: mostrare notevoli abilità tecnico-tattiche nella conoscenza degli sport di squadra , dell'atletica leggera e dell'assunzione delle sostanze dopanti. . Applicare in modo completo le norme che regolano la prevenzione degli infortuni.
- LIVELLO **INTERMEDIO**: Conoscere la tattica e le regole degli sport di squadra e dell'atletica leggera con discreta abilità. Conoscere le problematiche dell'assunzione delle sostanze dopanti. Applicare gran parte delle norme che regolano la prevenzione degli infortuni.
- LIVELLO **BASE**: Conoscere in modo adeguato le regole e le tecniche di base degli sport praticati e dell'assunzione delle sostanze dopanti. Applicare in modo essenziale le norme che regolano la prevenzione degli infortuni.

COMPETENZE MOTORIE, OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO PER IL V° ANNO

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

1. COMPETENZA: ULTERIORE AMPLIAMENTO DEGLI ELEMENTI TECNICI INDIVIDUALI FONDAMENTALI DELLE ATTIVITA' PROPOSTE E PRATICATE DURANTE IL QUINQUENNIO

- CONOSCENZE: Conoscere in modo diversificato le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere e riprodurre il ritmo delle azioni.
- ABILITÀ: Elaborare risposte motorie efficaci, coordinate e assumere posture corrette.
Organizzare percorsi motori e sportivi, auto-valutazione ed elaborazione dei risultati.
Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motorio-coordinativa.

STANDARD: ORIENTARSI TENENDO CONTO DELLE INFORMAZIONI SENSORIALI

- LIVELLO **BASE** :mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale
 - LIVELLO **INTERMEDIO**: Eseguire differenti azioni motorie utilizzando le informazioni dei canali sensoriali in coerenza con le attività proposte
 - LIVELLO **AVANZATO**: Utilizzare le percezioni sensoriali per ottimizzare le prestazioni. Essere in grado di organizzare un proprio piano di esercitazione
- #### 2. COMPETENZA: MAGGIORE PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE
- CONOSCENZE: Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.
Conoscere e applicare le esperienze motorie legate alla mobilità articolare e alla coordinazione degli esercizi in generale.
 - ABILITÀ: Dare risposte motorie efficaci ed economiche. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività motoria.
Eseguire con la massima escursione movimenti di mobilità articolare e di coordinazione di diversa durata e intensità.

STANDARD REALIZZARE IN MODO IDONEO ED EFFICACE L'AZIONE MOTORIA RICHIESTA E MANTENERE LA CAPACITÀ DI RISPOSTE ADEGUATE IN CONTESTI COMPLESSI PREVENZIONE E BENESSERE

- LIVELLO **AVANZATO** : Progettare e realizzare, autonomamente, azioni motorie e coordinative complesse
- LIVELLO **MEDIO** : Organizzare in prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata.
- LIVELLO **BASE**: Mettere in atto azioni motorie semplici adeguate alla richiesta dell'insegnante.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE

(Maggior Padronanza di sé e differenziazione delle Capacità Motorie Coordinative e Condizionali)

3.COMPETENZA: PROGETTARE UN POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO PROPORIZIONATO PER CARICHI E INTENSITA'

- CONOSCENZE : Individuare le capacità condizionali per potenziare la muscolatura dei dorsali.
Individuare le capacità condizionali per potenziare la forza nella muscolatura degli arti superiori.
- ABILITA': Essere in possesso di una solida percezione spazio-temporale per la realizzazione del gesto tecnico specifico.
Possedere buone capacità motorie inerenti la forza, la velocità e la resistenza alla fatica.

STANDARD CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE LE CAPACITA'CONDIZIONALI

- LIVELLO **AVANZATO**: mostrare notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica della forza specifica
- LIVELLO **INTERMEDIO**: Conoscere la tecnica della forza specifica applicarla con metodo, mostrando correttezza esecutiva e tempi sostenuti.
- LIVELLO **BASE**: Conosce la tecnica di base della forza specifica che compie in tempi accettabili e utilizza in modi diversi.

Lo sport, le regole e il fair play


4.COMPETENZA: ASPETTI RELAZIONALI E COGNITIVI NEL GIOCO-SPORT.

- CONOSCENZE: Conoscere in modo completo terminologia, regolamento e tecnica degli sport praticati.
Saper svolgere ruoli di direzione delle attività sportive
- ABILITÀ: Trasferire le strategie e le regole adattandole alle capacità, alle esigenze, agli spazi e tempi di cui si dispone. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le attitudini individuali di tutti.

STANDARD CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE I PRINCIPALI GIOCHI E SPORT DARE IL PROPRIO CONTRIBUTO INTERPRETANDO AL MEGLIO LA CULTURA SPORTIVA

- LIVELLO **AVANZATO**: mostrare notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport, collaborare mantenendo corrette e leali relazioni.
- LIVELLO **INTERMEDIO**: Conoscere la tattica e giocare con discreta abilità; mostrare correttezza e rispetto delle regole. Mettere in atto le giuste strategie.

- LIVELLO **BASE**: Conoscere le regole e le tecniche di base degli sport praticati.

 *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

5. COMPETENZA: ANALIZZA LE REGOLE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE E DEI DISTURBI ALIMENTARI

- **CONOSCENZE**: Conoscere le origini e la storia delle Olimpiadi
Conoscere i principi di una sana educazione alimentare e relativa problematiche
- **ABILITÀ**: Assumere abitudini alimentari corrette ed adeguate alle proprie caratteristiche.

STANDARD DEI CORRETTI STILI DI VITA E DEL BENESSERE PSICO-FISICO

- LIVELLO **AVANZATO**: Applicare in modo completo le norme che regolano la prevenzione dei disturbi alimentari attraverso la sana alimentazione.
- LIVELLO **INTERMEDIO**: Applicare le norme che regolano la prevenzione dei disturbi alimentari attraverso la sana alimentazione
- LIVELLO **BASE**: Conosce le regole della sana alimentazione.

 : indica gli OSA Ministeriali

Gli standard di livello sopra indicati hanno un corrispettivo numerico di seguito indicato:

media / 10	
< 6	Livello BASE non raggiunto
6 <M< 7	BASE
7 <M< 8	INTERMEDIO
8 <M< 10	AVANZATO

I Docenti

Nicola OLMO_____

Antonio Vucci_____

Rosa DI LUCCHIO_____

Gerado CAPONIGRO_____

Annaluce OSTUNI_____