

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
TUTTI GLI INDIRIZZI
SECONDO BIENNIO

MODULI	OBIETTIVI Espressi in conoscenze specifiche, competenze e capacità	CONTENUTI	ATTIVITA' METODI E STRUMENTI	VERIFICHE Numero e tipologie	TEMPI
1	<p>Consolidamento delle capacità condizionali e coordinative, migliore padronanza di sé, capacità di eseguire movimenti complessi, conoscenza delle principali metodiche di allenamento (aspetti sia teorici che pratici), capacità di differenziare vari tipi di attività e conoscere i principali adattamenti fisiologici indotti dalla pratica motoria e sportiva. Aumentata consapevolezza nella comprensione e produzione di messaggi non verbali tramite il linguaggio corporeo. Rapporto con l'ambiente naturale e tecnologico.</p>	<p>Esercitazioni pratiche per il rinforzo delle capacità condizionali e coordinative: es. Individuali, a coppie o piccoli gruppi, circuit training, giochi sportivi individuali e di squadra, convenzionali e non convenzionali (es. orienteering). Classificazione attività motorie, conoscenza dei principali meccanismi energetici e metodiche di allenamento, variazioni fisiologiche indotte dall'attività motoria.</p>	<p>Metodo dal globale all'analitico, dal semplice al complesso, problem solving, cooperative learning attività anche in ambiente naturale. Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie, filmati, uso di software per la scrittura e la presentazione (Word, Powerpoint,...).</p>	<p>DUE nel primo quadrimestre, TRE nel corso del secondo quadrimestre. Le prove saranno sia di tipo pratico-motorie che teoriche (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto di: interesse, impegno, partecipazione, miglioramento delle abilità motorie in relazione alla situazione di partenza.</p>	<p style="text-align: center;">Annuale</p>

2	<p>Sport, regole e fair play Pratica di alcuni sport individuali e di squadra. Approfondimento sia pratico che teorico su regole, fondamentali e ruoli, compresa la funzione di arbitraggio e giuria, conoscenza degli aspetti tecnici e tattici. Tra le competenze da acquisire: autonomia nella scelta di strategie adeguate a risolvere le situazioni proposte, cooperazione in équipe, fair play nei confronti dei compagni.</p>	<p>Atletica leggera, ginnastica artistica e ritmica, badminton, calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, rugby.</p>	<p>Attività sia in ambiente chiuso (palestra), che aperto (stadio, campo di atletica, città...) Metodi utilizzati dal globale all'analitico, dal semplice al complesso, problem solving, cooperative learning, peer-tutoring, lavori individuali e a piccoli gruppi. Uso sia di piccoli che grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie, filmati.</p>	<p>DUE nel primo quadrimestre, TRE nel corso del secondo quadrimestre. Le prove sia di tipo pratico-motorie che teoriche (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto di: interesse, impegno, partecipazione, miglioramento delle abilità motorie in relazione alla situazione di partenza.</p>	<p>Annuale</p>
3	<p>Educazione alla salute, al benessere e alla sicurezza conoscenza dei principi di prevenzione degli infortuni e delle informazioni relative all'intervento di primo soccorso, conoscenza dei principi igienici e scientifici, delle norme sanitarie e alimentari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica. Educazione alla legalità e lotta alle dipendenze.</p>	<p>La sicurezza in palestra, a casa e negli spazi aperti. Conoscere le informazioni relative ai traumi e i principali interventi di primo soccorso. Educazione alla legalità: le dipendenze. Adottare un sano stile di vita.</p>	<p>Utilizzo di metodologie didattiche sia deduttive che induttive, lezione sia in aula (aspetti teorici) che in palestra (aspetti pratici). Uso di piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie per approfondimenti, visione di filmati.</p>	<p>UNO nel primo quadrimestre, DUE nel corso del secondo quadrimestre. Prove principalmente di natura teorica (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto anche di: interesse, impegno, partecipazione, uso in vari contesti delle conoscenze acquisite.</p>	<p>Annuale</p>