

PROGRAMMAZIONE

Allegato 4 ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI NEL PRIMO BIENNIO

CONOSCENZE TEORICHE	CAPACITA' MOTORIE	COMPETENZE OPERATIVE
• Storia delle olimpiadi antiche • Salute e benessere: posturologia e benefici dell'attività motorie • Regole, storia e contenuti specifici dei vari sport • Cenni sull'apparato muscolo-scheletrico (ossa, muscoli, tendini e legamenti) • Cenni di anatomia e fisiologia umana (scheletro e muscoli) • Metodologie di allenamento e capacità motorie (condizionali, coordinative generali e speciali) • Cenni sui principi nutritivi In relazione alla programmazione individuale e al percorso di ciascuna classe è possibile proporre uno o più argomenti elencati	Capacità condizionali: • (Resistenza) • Forza • Velocità • Mobilità articolare Capacità coordinative: • Capacità di abbinamento • Capacità di orientamento • Capacità di differenziazione • Capacità di equilibrio • Capacità di reazione • Capacità di trasformazione • Capacità di ritmo • Capacità di simmetria	GENERALI: • Saper correre su distanze corte, medie e lunghe. • Saper vincere resistenze a carico naturale • Saper compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile. • Saper eseguire movimenti con la massima escursione articolare possibile e saper sfruttare pienamente la componente elastica del muscolo. • Saper padroneggiare i segmenti corporei in forma indipendente e coordinata, in funzione di uno scopo. • Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi. • Sapersi collocare nello spazio con capacità di orientamento. • Saper controllare l'equilibrio ed organizzarsi nel disequilibrio. • Saper adottare tecniche di movimento in funzione delle situazioni contingenti. • Saper utilizzare piccoli e grandi attrezzi SPECIFICHE/SPORTIVE • Saper eseguire il gesto tecnico fondamentale nelle diverse discipline sportive: PALLAVOLO TENNIS PALLACANESTRO TENNIS TAVOLO BADMINTON ATLETICA (corsa.) GINNASTICA (capovolta; cavallina, quadro svedese. .)

Allegato 5 OBIETTIVI MINIMI PRIMO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
- Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica - Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità - Imparare a riconoscere le proprie abilità - Esercitare la pratica motoria e sportiva - Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva - Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzature specifiche della disciplina - Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale e degli altri in ambiente sportivo	- Rielaborare schemi motori semplici - Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata - Riconoscere ed applicare con l'aiuto del docente alcune tabelle riferite a test motori di base - Applicare le regole di base degli sport individuali e di squadra praticati - Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti di lavoro - Manifestare emozioni e stati d'animo - Interagire all'interno del gruppo	- I concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie) - Semplici modalità codificate di comunicazione - Alcuni linguaggi non verbali - Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola (nozioni di base) - I principi fondamentali sulla sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni - Alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale

Allegato 6 ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI NEL SECONDO BIENNIO E DEL QUINTO ANNO

CONOSCENZE TEORICHE	CAPACITA' MOTORIE	COMPETENZE OPERATIVE
• Ambiente e sport • Approfondimenti sull'alimentazione, sui cicli nutritivi • Elementi di primo soccorso e traumatologia • Doping • Olimpiadi moderne • Sistema nervoso, apparato cardiovascolare e circolatorio, apparato respiratorio (approfondimento apparato locomotore) • Approfondimenti su metodologia	Capacità condizionali: • (Resistenza) • Forza • Velocità • Mobilità articolare Capacità coordinative: • Capacità di abbinamento • Capacità di orientamento • Capacità di differenziazione • • Capacità di equilibrio • Capacità di reazione • Capacità di trasformazione • • Capacità di ritmo • Capacità di simmetria	GENERALI: • Saper correre su distanze corte, medie e lunghe. • Saper vincere resistenze a carico naturale • Saper compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile. • Saper eseguire movimenti con la massima escursione articolare possibile e saper sfruttare pienamente la componente elastica del muscolo. • Saper padroneggiare i segmenti corporei in forma indipendente e coordinata, in funzione di uno scopo. • Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi.

dell'allenamento e capacità motorie (condizionali, coordinative generali e speciali) • Storia dello sport: approfondimenti e trasversalità • Regole, storie, tecniche e contenuti specifici dei vari sport In relazione alla programmazione individuale e al percorso di ciascuna classe è possibile proporre uno o più argomenti elencati		• Sapersi collocare nello spazio con capacità di orientamento. • Saper controllare l'equilibrio ed organizzarsi nel disequilibrio. • Saper adottare tecniche di movimento in funzione delle situazioni contingenti • Saper utilizzare piccoli e grandi attrezzi SPECIFICHE/SPORTIVE • Consolidare il gesto tecnico fondamentale nelle diverse discipline sportive: PALLAVOLO TENNIS PALLACANESTRO
---	--	--

Allegato 7. **OBIETTIVI MINIMI SECONDO BIENNIO**

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
- Adattare le proprie abilità alle differenti proposte motorie - Vivere positivamente il proprio corpo - Praticare in modo adeguato l'attività motoria e sportiva riconoscendone la valenza positiva ai fini del benessere personale e dell'acquisizione di corretti stili di vita - Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva a livello scolastico - Muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente	- Svolgere attività di diversa durata ed intensità e riconoscere le variazioni fisiologiche che esse comportano - Organizzare, anche in maniera assistita, le proprie conoscenze e capacità al fine di produrre semplici sequenze motorie - Praticare, in maniera anche guidata, tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo - Praticare gli sport scolastici ricoprendo i ruoli più congeniali alle proprie capacità - Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio nel gioco scolastico - Utilizzare strumenti multimediali	- Alcune categorie di esercizi - Le regole di base degli sport individuali e di squadra svolti a scuola - L'espressività corporea - Le nozioni di base di anatomia e la prevenzione agli infortuni - Le nozioni di base dell'educazione alimentare

Allegato 8.OBIETTIVI MINIMI QUINTO ANNO

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
- Riconoscere ed applicare tabelle di allenamento - Comprendere che l'espressività corporea costituisce un elemento di identità culturale - Utilizzare mezzi informatici e multimediali - Collaborare nell'organizzazione di eventi sportivi in ambito scolastico - Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in modo funzionale - Adottare stili comportamentali improntati al fair play	- Correggere comportamenti che compromettono il gesto motorio - Sfruttare le proprie capacità condizionali e coordinative nei vari ambiti motori - Utilizzare alcuni test per la rilevazione dei risultati - Cogliere l'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione a scuola, nel lavoro, nella vita - Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in relazione all'attuale contesto socio culturale - Assumere un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente	- La terminologia specifica della disciplina - Differenti tipologie di esercitazioni - Le regole dei giochi sportivi praticati a scuola - I principi dell'alimentazione nello sport - Le nozioni fondamentali di anatomia funzionale prevenzione e salute - Gli effetti positivi dell'attività fisica - Gli strumenti multimediali - Gli aspetti organizzativi dei tornei sportivi scolastici - Principi e pratiche del fair play

Nuclei tematici in previsione dell'esame di Stato conclusivo

Condizioni della donna nel tempo
Globalizzazione
Progresso tecnologico
Storia delle Olimpiadi
Salute e benessere