

**I. COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO BIENNIO**

La studentessa, lo studente è in grado di:

- percepire il proprio corpo e muoversi con piacere, migliorare le proprie capacità di resistenza e di coordinazione, esprimersi attraverso il movimento, creare e variare sequenze di movimento.
- estendere le competenze in diverse discipline sportive individuali o di squadra dal punto di vista tecnico e tattico, valutare e rispettare le proprie capacità e prestazioni e assumere ruoli relativi allo sport.
- riconoscere il valore di uno stile di vita sano per il proprio benessere nella vita quotidiana, vivere esperienze insieme ad altri, cooperare per sviluppare lo spirito di gruppo e aumentare la fiducia in se stessi attraverso esperienze positive.
- esercitare movimento, gioco e sport all'aperto rispettando l'ambiente, assumendo maggior responsabilità per la propria sicurezza e per quella altrui.

**II. OBIETTIVI, ABILITÀ, COMPETENZE, ARGOMENTI PRATICI E INDICAZIONI METODOLOGICHE SPECIFICHE DI APPRENDIMENTO**

	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Argomenti / Contenuti</b>	<b>Indicazioni metodologiche e didattiche – Materiali – Media – Strumenti</b>	<b>Percorsi pluridisciplinari Riferimenti – Aggiunte personali</b>
<b>Esperienza corporea e movimento</b>	Eeguire sequenze motorie corrette in situazioni complesse	Funzioni corporee e possibilità di movimento	Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, arrampicare, oscillare, equilibrismo). Dal gioco tradizionale allo sport. Conoscere le principali funzioni fisiologiche attraverso il movimento; Stili di vita fisicamente attivi e sani.	Lavoro individuale, a coppie e di gruppo. Esercitare, riprodurre, spiegare, assistere e cooperare nelle diverse attività motorie.	A seconda del numero degli alunni, della disponibilità degli attrezzi nella palestra, sul campo sportivo, in piscina e in ambiente naturale, il tutto a seconda degli obiettivi prefissati.
	Determinare il ritmo in sequenze di movimenti	Ritmo di movimento	Educazione al ritmo: diversi passi di base su base musicale, piccole coreografie con base musicale. Riconoscere moduli ritmici e suoni. Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco-salto, terzo tempo, ecc.)	Lavoro individuale, a coppie e di gruppo. Esercitare, riprodurre, spiegare, assistere e cooperare nelle diverse attività motorie.	A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi.

<b>Capacità motorie - sportive</b>	<p>Sviluppare e rafforzare: resistenza, forza, velocità, mobilità agilità ed equilibrio – Sviluppare, rafforzare e perfezionare le capacità coordinative</p>	<p>Condizione e coordinazione</p>	<p>Il miglioramento della <u>resistenza</u> sarà prevalentemente di tipo aerobico, con graduale aumento dell'intensità. Il miglioramento della <u>forza</u>: esercizi per la forza veloce, resistenza alla forza a carico naturale o con piccoli carichi. La <u>velocità</u> si migliora con la ripetizione di corse a breve distanza, giochi di velocità, di reazione e di frequenza, rapidità e agilità di movimento, sprint e capacità di accelerazione. Vari esercizi di stretching e allungamento svolte nelle varie sedute di allenamento permetteranno di contrastare il peggioramento naturale/fisiologico di questa abilità nel corso degli anni o miglioreranno perfino la <u>mobilità generale e specifica</u> degli alunni. Le capacità <u>coordinative</u> (capacità di abbinamento, di orientamento nella spazio-tempo, di differenziazione, di equilibrio dinamico e statico, di reazione, di trasformazione e di ritmizzazione) si sviluppano con diversi esercizi semplici e complessi, ritmici, acustici e tattili. <u>L'equilibrio e la destrezza motoria</u> si esercitano con esercizi a corpo libero, su e con diversi attrezzi mobili e fissi, con movimenti semplici, complessi e con l'ausilio di sussidi visivi, acustici e tattili.</p>	<p>Lavoro individuale a coppie e di gruppo. Esercitare, riprodurre, spiegare, assistere e cooperare nelle diverse attività motorie.</p>	<p>A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi</p>
	<p>Migliorare sequenze di movimenti (pre-programmate) utilizzando la tecnica corretta</p>	<p>Elementi tecnici e fondamenti di diverse discipline sportive</p>	<p><b><u>Elementi tecnici di base nelle discipline sportive:</u></b> <b>Atletica leggera:</b> andature, corse di velocità, corse ad ostacoli e corsa di resistenza, partenze e staffette salti (salto in alto, salto in lungo, salto dall'alto) lanci (getto del peso, vortex e della palla medica) <b>Ginnastica artistica:</b> <u>Corpo libero:</u> capovolta in avanti e indietro, candela, verticale, diversi salti e saltelli, ruota, rondata, ribaltata. <b>Attrezzistica (alcune tra):</b> <u>Cavallina, plinto:</u> vari salti, eventualmente volteggio framezzo e divaricato, verticale, verticale ribaltata e rondata <u>Mini-trampolino elastico:</u> diversi salti di base e sul piano sagittale e longitudinale <u>Trave di equilibrio:</u> andature, elementi acrobatici, posizioni statiche, salti e saltelli, entrate ed uscite.</p>	<p>Lavoro individuale a coppie e di gruppo. Esercitare, riprodurre, spiegare, assistere e cooperare nelle diverse attività motorie. (Tecniche di lavoro: dal semplice al complesso, analitico e globale)</p>	<p>A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi</p>

			<p><u>Sbarra e parallele simmetriche e asimmetriche</u>: oscillazioni e volteggi di base.</p> <p><b>Ginnastica:</b></p> <p><u>Ginnastica con piccoli e grandi attrezzi</u>: funicelle, cerchi, palla medica, palloni di diverse dimensioni e pesi, bastoni, clavette, nastri.</p> <p><u>Ginnastica senza attrezzi</u>: ginnastica di rilassamento, aerobica, stretching.</p> <p><u>Esercizi al palco di salita</u>: pertica, fune, quadro svedese, spalliera, scale.</p> <p><b>Ginnastica posturale:</b> rafforzamento, allungamento e rilassamento.</p>		
Giochi sportivi e di movimento	<p>Applicare tecnica e tattica e partecipare attivamente, in gruppo, nell'ambito di giochi di squadra e sportivi</p>	<p>Giochi sportivi e di squadra</p>	<p><b>Fondamentali di base nei giochi sportivi:</b></p> <p><b>pallavolo</b> (palleggio, bagher, schiacciata, muro e battuta, posizionamento in campo),</p> <p><b>floorball</b> (conduzione della palla, passaggi, tiri, piccoli schemi),</p> <p><b>basket</b> (palleggio, passaggio, tiro a canestro, terzo tempo, rebound, taglia fuori ecc.),</p> <p><b>badminton</b> (servizio, clear, drop, lob, smash, drive, netdrop)</p> <p><b>calcio</b> (conduzione e controllo del pallone, palleggio, passaggio, tiro in porta, posizionamento in campo)</p> <p><b>Accenni su:</b></p> <p><b>pallamano</b> (passaggio, tecniche di tiro e spostamenti durante il gioco), <b>tennis tavolo</b>, <b>tennis</b> (servizio, diritto, rovescio, smash, volee), <b>frisbee</b>, <b>flag-football</b>, <b>tchoukball</b>, <b>giochi alternativi di squadra.</b></p>	<p>Lavoro individuale a coppie e di gruppo –</p> <p>Molte esercitazioni (propedeutici al gioco finale) dal semplice al complesso utilizzando sia la tecnica analitica sia quella globale.</p> <p>Osservazione della situazione di gioco e cambio della composizione dei gruppi e delle squadre di gioco</p>	<p>A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi individuali e trasversali</p>
	<p>Assumere diversi ruoli e comportarsi lealmente</p>	<p>Regole e lealtà</p>	<p>Svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche. Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle esigenze.</p> <p>Conoscere e applicare le regole dei giochi e negli sport individuali. Riconoscere le regole del Fair-play nelle attività motorie e sportive;</p> <p>Trasferire le regole del Fair-play in ogni contesto motorio e sportivo.</p> <p>Arbitraggio nei diversi giochi sportivi</p>	<p>In palestra, all'aperto, al campo sportivo e in ambiente naturale: esercitare, spiegare, imitare e dimostrare.</p> <p>Percorsi a stazioni.</p> <p>Materiali e media a disposizione in palestra e sul campo sportivo.</p>	<p>A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi individuali e trasversali</p>

<b>Movimento e sport all'aperto ed in acqua, sulla neve e ghiaccio</b>	Praticare sport e giochi all'aperto	Attività motorie e sportive nella natura	<b>Camminata, trekking, e in generale giochi all'aperto</b> Eventualmente accenni su: conduzione in montagna, arrampicata sportiva e bouldern, geocaching, giochi in ambiente naturale e in campetti, orienteering.	Lavoro individuale, a coppie e di gruppo. Esercitare, riprodurre, spiegare, assistere e cooperare nelle diverse attività motorie.	A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi
	Rafforzare tecniche di nuoto e applicarle nel gioco	Giochi e sport acquatici	Ridimensionare la paura Muoversi sott' acqua e galleggiare Tecnica di base nei seguenti stili: libero, rana Immergersi in acqua Giochi acquatici Tecniche di salvamento		
	Rafforzare tecniche degli sport invernali e applicarle nel gioco	Giochi e sport invernali	Alcune attività tra: slittino, fondo, pattinaggio, hockey su ghiaccio, sci alpino, sci nordico, Giochi sulla neve e sicurezza in montagna.		
	Sicurezza e salute	Sicurezza (prevenzione 1° soccorso) e Salute (corretti stili di vita)	Regole di prevenzione, attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni. Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute ed il miglioramento dell'efficienza fisica.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo	A seconda del numero degli alunni, degli attrezzi a disposizione e degli obiettivi

### III. NOZIONI TEORICHE

- Terminologia degli attrezzi in palestra;
- Regolamento degli sport individuali e di squadra
- Terminologia dei principali movimenti dei vari segmenti corporei sull'asse frontale, longitudinale, e trasversale.

#### **IV. OBIETTIVI TRASVERSALI DI APPRENDIMENTO**

##### **a. OBIETTIVI EDUCATIVI**

- Creare insieme un clima positivo di classe per favorire l'apprendimento degli allievi e l'andamento generale dell'attività didattica, vivendo con serenità le proprie esperienze scolastiche.
- Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport e dei giochi in squadra.
- Educare alla tolleranza, all'accettazione di opinioni diverse dalle proprie, al rispetto reciproco, all'osservazione delle diversità (generazionali e culturali), alla loro considerazione e comprensione.
- Favorire uno sviluppo equilibrato della personalità di ogni singolo allievo nei suoi aspetti psicofisici, abilitandolo ad attuare scelte personali (orientamento).
- Partecipare con un comportamento responsabile e costruttivo alle lezioni.

##### **b. OBIETTIVI DIDATTICI**

Avviare gli allievi all'acquisizione di un metodo di lavoro scientifico:

- Saper ascoltare con attenzione la spiegazione dell'insegnante;
- Saper connettere le nuove acquisizioni con le precedenti;
- Saper intervenire in modo pertinente, sia per chiedere spiegazioni sia per comunicare le proprie idee;
- Analizzare senza pregiudizi ciò che di nuovo e diverso viene presentato;
- Saper cogliere gli aspetti fondamentali degli argomenti trattati;
- Saper analizzare i tipi di errori ricorrenti e le difficoltà incontrate;
- Comprendere ed iniziare ad utilizzare in modo appropriato il linguaggio specifico della disciplina.

#### **V. METODI DI INSEGNAMENTO**

Le lezioni saranno quasi esclusivamente pratiche, con attività individualizzata, di coppia e in gruppo. I singoli moduli saranno affrontati con una progressione didattica procedendo dal semplice al complesso. I metodi che si adottano sono misti: analitico, globale, dialogato, a scoperta guidata con un ampio numero di variabilità e ripetizioni.

Il voto non sarà considerato come elemento di competitività frustrante, ma come segnale di percorso e come stimolo costruttivo.

## VI. VALUTAZIONE E VERIFICHE

Le valutazioni saranno fatte sulle seguenti verifiche:

- Verifiche **formative**: Fatte per controllare il processo educativo e di apprendimento con osservazione diretta e sistematica durante la lezione. Di questo faranno parte parametri come: frequenza, partecipazione, impegno, interesse, raggiungimento degli obiettivi trasversali (educativi e didattici), progressi cognitivi e motori, rendimento relativo in rapporto alla situazione antropologica.

### NUMERO:

Le valutazioni verranno inserite nel registro da **una fino a due volte a semestre**.

- Verifiche **sommative**, con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività. Verranno fatte tramite:
  - Test motori relativi alle unità didattiche più rilevanti e confrontati con i valori ottenuti da gruppi numerosi (campione) o dalla popolazione scolastica.
  - Prove pratiche;
  - In base al livello raggiunto in relazione agli obiettivi operativi iniziali
  - Eventualmente ricerche e approfondimenti individuali.

### NUMERO:

Almeno 1-3 a semestre.

Per la valutazione specifica delle singole prove pratico-teoriche (o test) verranno adottati i criteri di valutazione definiti nel PTOF dell'Istituto. Si annota, che piccoli test dello stesso macro-modulo (ad es.: atletica) possono essere raggruppati in un solo giudizio o voto terminale. I giudizi dei test motori, oltre alla conoscenza e competenza con l'effettiva misurazione (tabelle e griglie specifiche di riferimento), verranno inoltre integrati con l'impegno e l'interesse mostrato verso l'argomento in base alla seguente griglia di riferimento:

VOTO	CONOSCENZA	COMPETENZA	IMPEGNO	INTERESSE
3-4	Nulla: non risponde ad alcuna domanda	Gesto tecnico non eseguito	Si rifiuta di eseguire la prova	Totale disinteresse per tutti gli argomenti
5	Conoscenze superficiali e spesso non corrette	Esecuzione di un gesto tecnico in maniera errata, non fluida, non efficace, e non economica	Impegno sporadico o discontinuo e partecipazione passiva	Scarso interesse per quasi tutte le attività proposte

6	Conoscenza appena essenziale degli argomenti maggiormente trattati	Esecuzione di un gesto tecnico sufficientemente fluido, economico ed efficace	Impegno costante ma non accompagnata da una partecipazione attiva alle lezioni	Interesse discontinuo
7	Conoscenza essenziale degli argomenti più importanti della disciplina	Esecuzione di un gesto tecnico globalmente corretto ma non sempre spontaneo	Impegno costante e partecipazione attiva alle lezioni	Interesse costante ma attenzione discontinua
8	Conoscenza sicura sulla maggior parte degli argomenti richiesti, esposta con terminologia tecnica appropriata	Esecuzione di un gesto tecnico corretto o in virtù di una disposizione naturale o grazie ad una proficua assimilazione della tecnica	Impegno costante e partecipazione attiva e costruttiva	Interesse e attenzione costanti
9	Conoscenza sicura con uso di terminologia appropriata su qualsiasi argomento esposto con stile personale	Tecnica del gesto sportivo acquisita, automatizzata ed eseguita con naturalezza	Impegno costante e partecipazione costruttiva sempre finalizzata alla realizzazione ottimale del risultato	Interesse e attenzione costanti e atteggiamento propositivo
10	Conoscenza completa, esposta brillantemente, con capacità di elaborazione su tutti gli argomenti	Tecnica del gesto sportivo acquisita, automatizzata, personalizzata ed eseguita con naturalezza ed efficacia	Impegno intenso, partecipazione assidua e disponibilità costante	Interesse ed attenzione di elevato livello e atteggiamento propositivo

Gli allievi che non potranno partecipare attivamente alle lezioni per dimenticanza del materiale scolastico o per infortunio sono invitati a prendere appunti. La loro partecipazione alla lezione deve comunque essere attiva con interventi nelle discussioni e partecipazione in ruoli in cui non è necessario uno sforzo fisico (ad es. arbitraggio). Se la situazione lo permette svolgeranno inoltre una seduta o esercizi individuali e personalizzati, per mettergli nella situazione di svolgere comunque qualche parte pratica. Inoltre saranno valutate eventuali presentazioni teoriche e in generale le competenze sociali.

## ATTIVITA MOTORIE E SPORT

La materia opzionale obbligatoria “Attività Motorie e Sport” viene scelta dalle prime due classi dell’Istituto Tecnico Economico e del Liceo Linguistico e delle Scienze Umane.

Oltre alle due ore curricolari, ci sono altre due ore di attività, nelle quali si cerca di approfondire e sviluppare ulteriormente le tematiche ed i giochi di squadra svolte durante le ore curricolari con tutti i benefici e vantaggi che questo comporta soprattutto nel primo biennio per lo sviluppo psicofisico degli alunni.

Socializzare, ruolo nel gruppo, rispetto reciproco e delle regole di gruppo. Altrettanto importante per gli alunni è l’opportunità di conoscere, perfezionare e praticare attività sportive individuali, per ampliare l’orizzonte ed agevolarli nella scelta dell’attività sportiva da praticare nel tempo libero.

Il programma proposto per tutta la classe mantiene la sua validità anche nelle Attività Motorie, viene però integrato con le seguenti attività che vengono poi svolte in palestra oppure in strutture al di fuori della scuola: piste da sci, Centro Fondo S. Cassiano, Tennis coperto a Corvara, Campo sportivo di La Villa, Lago “Sompunt.”

La valutazione avviene secondo i criteri sopra menzionati.

### SPORT INDIVIDUALI:

- Tecnica dell’arrampicata su parete artificiale, materiali e nodi, sicurezza nell’ arrampicata
- Tennis: fondamentali e regole del gioco
- Sci Nordico: tecnica classica e skating
- Ping Pong (tennis tavolo) fondamentali e regolamento
- Snowboard: tecniche di scivolamento e curve, materiali
- Sci alpino: materiali, tecnica di curva e controllo velocità, interpretazione del terreno
- Atletica leggera: salti, corsa e lanci
- Pattinaggio su ghiaccio

### NOZIONI TEORICHE:

- Capacità e abilità motorie
- Infortunistica nella pratica sportiva e pronto soccorso
- Storia dello sport e cenni storici degli sport individuali praticati

## **VII. ATTIVITÀ EXTRACURRICULARI ED EXTRASCOLASTICHE**

Alcuni alunni possono partecipare ai campionati studenteschi regionali e ad altre attività promosse dalla Provincia Autonoma di Bolzano con il Servizio Sport Scolastico:

- Corsa campestre
- Torneo di tennis
- Torneo natalizio ITE - interscolastico
- Gare di Sci Alpino, Nordico, e Snowboard
- Atletica leggera
- Torneo di fine anno scolastico – interscolastico.

## **VIII. PROGETTI**

Settimana sportiva a Cesenatico per la prima classe  
Risk & fun per la prima classe

-

La Villa, 5 novembre 2018

Firma del Docente:

*Prof. Zingerle Giuseppe*

---