

POLO SCIENTIFICO-TECNICO- PROFESSIONALE E. FERMI-G.GIORGI
PROGRAMMA ANNUALE DI SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2022/23 CLASSE 4 BMC
DOCENTE: PROF. DI BENE MARCO

COMPETENZE GENERALI E SPECIFICHE DELLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

La programmazione annuale sarà quest'anno condizionata dall'andamento pandemico che ci coinvolge ormai da Marzo 2020, pertanto si darà maggiore spazio se non esclusivo ad attività di tipo individuale e teorico.

Partendo dalle premesse sulle linee generali e sulle competenze contenute nei programmi Ministeriali il progetto educativo per le classi in esame sarà improntato sostanzialmente nelle seguenti 4 **MACRO AREE** :

1. **MOVIMENTO**: conoscere il corpo e il suo funzionamento; coordinazione e adattamento allo spazio e al tempo, attività in ambiente naturale e in acqua.
2. **LINGUAGGI DEL CORPO**: componente emozionale e comunicativa; dimensione del ritmo.
3. **GIOCO E SPORT**: aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, fair play e rispetto delle regole.
4. **SALUTE E BENESSERE**: ambito della prevenzione degli infortuni e della sicurezza, della salute, del benessere e degli stili di vita adeguati

Attività motoria e sportiva per disabili : Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata. Le specialità dello sport per disabili o con difficoltà segnalate. Finalità e metodi dello sport integrato.

Sport individuali : Completamento dello studio e applicazione delle discipline dell' Atletica Leggera, Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipo di esercizi. Teoria e metodologia dell'allenamento. Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness. Strumenti, tecniche, e specificità dei programmi di allenamento.

Teoria e tecnica di almeno due altri **sport individuali** , diversi da quelli del biennio precedente. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e Giuria.

Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica sportiva.

Sport di squadra : Teoria degli sport di squadra tra i più praticati come il calcio a 5-7 la pallamano, il basket , la pallavolo, con tipi di esercizio e tecniche di apprendimento motorio e allenante specifici, conoscenza dei gruppi muscolari coinvolti. Tecniche e tattiche di gara. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni e infortuni della pratica sportiva specifica.

Sport di combattimento : Classificazione degli sport di combattimento. Studio delle caratteristiche tecniche principali (cenni)

COMPETENZE TRASVERSALI

Tutte le attività concorrono in maniera sinergica allo sviluppo delle **COMPETENZE DISCIPLINARI** che si intrecciano con le competenze riferite ai 4 **ASSI CULTURALI**: (**LINGUAGGI**, **MATEMATICO**, **SCIENTIFICO-TECNOLOGICO**, **STORICO-SOCIALE**) con le **COMPETENZE DI CITTADINANZA** e di **APPRENDIMENTO PERMANENTE** attraverso un'accettazione consapevole del valore delle regole, dell'educazione alla legalità, al senso di responsabilità e solidarietà così come specificato nelle indicazioni ministeriali (DL.27/12/2006 N.296) .

PERTANTO

al termine del percorso scolastico annuale le competenze da sviluppare saranno le seguenti:

1. Imparare ad imparare
2. Progettare
3. Comunicare con i diversi linguaggi a disposizione (verbali, non verbali, tecnologici)
4. Risolvere i problemi
5. Individuare collegamenti e relazioni
6. Acquisire ed interpretare l'informazione.
7. Collaborare e partecipare
8. Agire in modo autonomo e responsabile

METODOLOGIE DIDATTICHE

Si cercherà di raggiungere gli obiettivi proposti attraverso metodi induttivi e deduttivi applicando i seguenti criteri:

1. lezione frontale, lezione partecipata
2. lavoro individuale, a coppie e a gruppi eterogenei
3. Circuit training
4. Attività ludico-motoria dal semplice al complesso e dal globale al particolare
5. Assegnazione dei compiti (Md) e risoluzione dei problemi con proposte e confronti con il docente

VERIFICHE E VALUTAZIONI delle conoscenze e competenze acquisite attraverso:

- Prove strutturate aperte da utilizzare per verifiche personalizzate, in caso di difficoltà in altre tipologie (infortunati, lunghe assenze ecc.)
- Prove scritte (ricerche-relazioni)
- Prove orali di condivisione generale per un apprendimento di tipo cooperativo. Oppure per una verifica personalizzata
- Organizzazione di una griglia di osservazione con:
- Valutazione comparata dei risultati delle prove e test effettuati
- Valutazione dell'impegno, della partecipazione e del comportamento (compliance con i compagni di classe e docenti) durante le lezioni e le uscite didattiche
- Rispetto delle regole, delle strutture e dei materiali utilizzati
- Miglioramento globale, ottenuto rispetto i livelli di partenza
- Partecipazione e livello dei risultati ottenuti in gare, manifestazioni sportive (campionati studenteschi) e culturali-dimostrative (convegni, marce, eventi cittadini).

STRUMENTI DIDATTICI E SPAZI DI LAVORO

- Libro di testo, strumenti multimediali: LIM, Video e proiezioni cinematografiche, P.C. e telefono personale
- Fotocopie, documenti didattici e tavole anatomiche
- Lezioni con esperti (nuoto, scherma, arti marziali, equitazione ecc.)
- Piccoli e grandi attrezzi
- Palestre. Piscina, campi e spazi esterni, campo CONI ed eventuali spazi esterni del territorio.

ATTIVITA' INTEGRATIVE

L'emergenza sanitaria non permette di organizzare nessuna attività integrativa

INTERVENTI DI RECUPERO

Saranno proposti percorsi di recupero in itinere sia individuali che a piccoli gruppi in ogni quadrimestre

Lucca li 30/11/2022

Docente
Prof. MARCO DI BENE