

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

OSA – Obiettivi Specifici di Apprendimento

SCIENZE MOTORIE

PRIMO BIENNIO

| COMPETENZE | ABILITA' | CONOSCENZE |
|---|---|--|
| PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE 1.Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità | <ul style="list-style-type: none">-Utilizzare il lessico specifico della disciplina-Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo-Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento- Riconoscere e distinguere le informazioni presenti tra muscoli e articolazioni-Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni | <ul style="list-style-type: none">-Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro- Le fasi della respirazione-I principali paramorfismi e dismorfismi-Rapporto tra circolazione e respirazione-Anatomia e fisiologia dei diversi sistemi e apparati-L'organizzazione del corpo umano-Respirazione toracica e addominale |
| 2.Ampliare la capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive | <ul style="list-style-type: none">-Realizzare movimenti che richiedano di associare e dissociare le varie parti del corpo-Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo-Utilizzare gli schemi motori semplici e complessi in situazioni variate-Adattare il movimento in relazione a variabili spaziali e temporali-Controllare l'impegno in relazione alla durata della prova-Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità e la flessibilità | <ul style="list-style-type: none">-Gli schemi motori e le loro caratteristiche-Le capacità motorie (Coordinative e condizionali)-I principi e le fasi dell'apprendimento motorio |

| | | |
|---|--|--|
| <p>LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <p>1.La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa.</p> <p>2.E' fondamentale sperimentare nello sport compiti di arbitraggio.</p> <p>3.Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Adeguare il comportamento motorio in base al ruolo assunto -Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti -Eseguire e controllare i fondamentali di base degli sport -Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento -Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di gioco -Osservare e/o giudicare un'esecuzione motoria sportiva -Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione -Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato -Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria | <ul style="list-style-type: none"> -I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati -La terminologia e le regole dei principali sport -Le abilità necessarie al gioco -I gesti arbitrali dello sport praticato |
| <p>SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE</p> <p>1.Adotterà i principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza -rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie | <ul style="list-style-type: none"> -Il concetto di salute dinamica -I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute |

SECONDO BIENNIO

| COMPETENZE | ABILITA' | CONOSCENZE |
|--|--|--|
| <p>PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE</p> <p>1. La maggior padronanza di se' e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori -Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi -Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti -Riconoscere in quale fase di apprendimento di un movimento ci si trova | <ul style="list-style-type: none"> -Definizione e classificazione del movimento -Capacità di apprendimento e controllo motorio -Capacità coordinative -Capacità condizionali |

| | | |
|---|--|--|
| di realizzare movimenti complessi | | |
| 2.Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici | <ul style="list-style-type: none"> -Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi -Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento -Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione | <ul style="list-style-type: none"> -La forza e i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento -L'allenamento delle capacità condizionali |
| LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY 1.L'Accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo. | <ul style="list-style-type: none"> -Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche -Scegliere l'attività o il ruolo più adatto in base alle proprie capacità fisico-tecniche | <ul style="list-style-type: none"> -Le regole degli sport praticati -Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati |
| 2.Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti | <ul style="list-style-type: none"> -Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune -Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali -Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco | <ul style="list-style-type: none"> -La tattica di squadra delle specialità praticate -I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo |
| 3.Lo studente praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica. | <ul style="list-style-type: none"> -Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato | <ul style="list-style-type: none"> -I fondamentali delle varie discipline sportive -Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati |
| 4.Saprà osservare ed interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica | <ul style="list-style-type: none"> -Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo | <ul style="list-style-type: none"> -L'aspetto educativo e sociale dello sport - Le problematiche del doping -il tifo |
| SICUREZZA E PREVENZIONE 1.Ogni allievo saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità. | <ul style="list-style-type: none"> -Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo -Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro | <ul style="list-style-type: none"> -Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo |

| | | |
|--|--|--|
| 2.Dovrà conoscere le informazioni relative dell'intervento di primo soccorso | -Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso | -Il codice comportamentale del primo soccorso Il trattamento dei traumi più comuni |
| RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici. | -Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta -Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici | -Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva. -Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica |

QUINTO ANNO

| COMPETENZE | ABILITA' | CONOSCENZE |
|--|--|--|
| PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE L'alunno saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale | -Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo | -Le olimpiadi -Sport e politica -Sport e società -Sport e informazione -Sport e disabilità |
| LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi | -Assumere ruoli all'interno di un gruppo -Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi -Applicare le regole -Rispettare le regole -Accettare le decisioni arbitrali seppur considerate sbagliate -Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco -Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità | -Le regole degli sport praticati -le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato |
| Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché | -Svolgere compiti di giuria ed arbitraggio | -Codice gestuale dell'arbitraggio |

| | | |
|--|--|---|
| organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola | | |
| SALUTE BENESSERE E PREVENZIONE Lo studente conoscerà i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport | -Assumere comportamenti alimentari responsabili -Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta | -Le tematiche di anoressia e bulimia -Alimentazione e sport -Il ruolo del sonno |