



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
I.I.S. "G. CARDANO"

Via Natta 11 - 20151 Milano

TEL. 0238005599-0238007204 - FAX 0233402739

C.F. 80122690151 - C.M. MIIS023008

e-mail info@iiscardano.gov.it - miis023008@istruzione.it

posta certificata: miis023008@pec.istruzione.it

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE TRIENNIO

Nuclei essenziali della disciplina Scienze Motorie individuati dal Dipartimento Disciplinare, per TUTTE le classi del triennio dell'IIS Cardano

Argomenti pratici

- Potenziamento delle capacità coordinative e condizionali con esercitazioni a carico naturale e con piccoli sovraccarichi tramite circuiti a stazioni
- Esercizi di allungamento
- Esercizi di preatletica
- Test di valutazione funzionale
- Atletica leggera: esercitazioni per migliorare le specialità dell'atletica leggera che le strutture disponibili permettono di svolgere.
- Conoscenza e pratica degli sport di squadra proposti con perfezionamento dei fondamentali individuali e di squadra in schemi di gioco
- Applicazione del regolamento tecnico in compiti di arbitraggio di un gioco di squadra
- Tennis tavolo
- Nuoto: consolidamento degli schemi natatori acquisiti nel biennio e perfezionamento degli stili natatori. Virate elementari

Argomenti teorici

- Terminologia specifica delle scienze motorie e sportive
- L'attività fisica e la salute. La prevenzione delle malattie da sedentarismo
- Effetti positivi dell'attività fisica su organi e apparati
- Cenni di teoria dell'allenamento
- I regolamenti e la tecnica degli sport praticati nel corso dell'anno scolastico.
- Prevenzione degli infortuni in ambito scolastico e primo intervento.
- Educazione alimentare
- Tecnica degli stili del nuoto
- Lotta al doping: problematiche etiche e fisiche

Ciascuna delle attività proposte può essere utile al conseguimento degli obiettivi programmati, la scelta di una attività può essere condizionata da molteplici fattori (situazione ambientale, livello di partenza della classe, condivisione degli spazi con altre classi, turnazione spazi a disposizione). Tutti i contenuti possono essere utilizzati indifferentemente in ogni periodo di ciascun anno del triennio perché le modalità esecutive (intensità, durata e precisione) e le difficoltà tecniche inserite vengono di volta in volta adeguate ai livelli motori espressi dalla classe

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
1. IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA', IL RITMO MOTORIO	<p>Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.</p> <p>Riconoscere il ritmo delle azioni.</p> <p>Riconoscere i propri limiti di prestazione e il proprio livello di preparazione e rendimento.</p>	<p>Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse</p> <p>Assumere posture corrette in presenza di carichi.</p> <p>Organizzare percorsi motori e sportivi, auto valutarsi ed elaborare i risultati.</p> <p>Cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie.</p>	<p>Conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria riconoscendo i propri limiti e potenzialità.</p> <p>Essere in grado di rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti.</p>
2. LE CAPACITA' MOTORIE, LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<p>Conoscere in modo essenziale i principi fondamentali e le metodologie dell'allenamento sportivo.</p> <p>Conoscere definizioni e classificazioni delle capacità motorie condizionali e coordinative.</p>	<p>Avere la capacità di attività muscolare generale e specifica, di potenziamento organico, di migliorare le proprie qualità motorie condizionali e coordinative.</p> <p>Gestire in modo autonomo alcuni lavori assegnati.</p> <p>Realizzare attività motorie differenti in relazione agli altri e all'ambiente mostrando adeguate conoscenze.</p> <p>Conoscere le possibili risposte motorie per selezionare la più efficace ed economica.</p>	<p>Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità di compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare.</p> <p>Saper rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia della azione motoria.</p> <p>Saper praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni.</p>
3. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIRPLAY	<p>Conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche degli sport praticati.</p> <p>Conoscere i regolamenti degli sport praticati.</p> <p>Conoscere gli aspetti educativi e sociali degli sport.</p>	<p>Elaborare individualmente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi adattandole a spazi e tempi disponibili.</p> <p>Praticare lo sport mettendo in atto le giuste strategie, rispettando il regolamento e mantenendo un comportamento leale e corretto.</p>	<p>Saper trasferire e ricostruire tecniche, strategie, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</p> <p>Saper arbitrare applicando il regolamento con imparzialità.</p> <p>Sapersi adattare a situazioni motorie differenziate (es. saper cambiare ruolo durante una partita).</p>

<p>4. SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</p>	<p>Conoscenza delle norme di primo soccorso in caso di infortuni. Conoscere gli effetti positivi dell'attività fisica su organi e apparati. Conoscenze teoriche sulla salute e l'attività fisica, teoria del movimento, regolamenti e arbitraggio negli sport praticati, regole per un'alimentazione corretta, igiene, doping, prevenzione degli infortuni.</p>	<p>Capacità di mantenimento della salute dinamica. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso.</p>	<p>Saper applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute. Praticare in modo consapevole attività motorie tipiche dell'ambiente naturale secondo tecniche appropriate (dove è possibile). Saper mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.</p>
<p>5. MUOVERSI IN ACQUA</p>	<p>Conoscere la tecnica degli stili del nuoto. Conoscere attività ludico-sportive che si svolgono in acqua.</p>	<p>Nuotare utilizzando con sicurezza almeno 2 stili. Nuotare in apnea per brevi tratti.</p>	<p>Saper nuotare allenando la resistenza utilizzando i due stili principali. Sapersi muovere in acqua con disinvoltura utilizzando tecniche di galleggiamento diverse.</p>

Competenze di base da certificare a conclusione del triennio

L'ambito motorio non è esplicitato negli assi culturali ma concorre ad acquisire e sviluppare competenze relative all'Asse dei linguaggi e dell'asse storico sociale: avere padronanza della comproprietà e del movimento ed essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e collettivo.

ASSI CULTURALI DI RIFERIMENTO



1) ASSE DEI LINGUAGGI	Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo come contributo alla comprensione di sé e degli altri, mediante le attività inerenti le Scienze Motorie Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti.
2) ASSE STORICO SOCIALE	Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente

COMPETENZE DI CITTADINANZA

COMPETENZE DI CITTADINANZA	AMBITI	COMPETENZE Triennio
PROGETTARE E RISOLVERE PROBLEMI	Asse dei linguaggi Abilità motorie, sportive ed espressive. Percezione di sé	Ideare e realizzare programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità fisiche in funzione della salute e/o della performance Saper elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute. Selezionare la risposta motoria attraverso il concetto acquisito di "anticipazione del gesto". Saper sviluppare strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi Individuare le risorse adeguate per risolvere situazioni di gioco e azioni motorie complesse Individuare collegamenti e relazioni
ACQUISIRE E INTERPRETARE L'INFORMAZIONE	Asse dei linguaggi Asse storico sociale Abilità motorie, sportive ed espressive. Socialità e convivenza civile. Percezione di sé	Saper decodificare e rielaborare rapidamente le informazioni e i gesti specifici. Individuare i legami tra teoria e pratica sportiva. Interpretare la prestazione motoria alla luce delle diverse scienze che si occupano del movimento. Commentare criticamente l'informazione relativa agli aspetti del fitness, dello sport e dell'alimentazione distinguendo tra fatti ed opinioni. Essere in grado di auto valutarci.
INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	Asse dei linguaggi Abilità motorie, sportive ed espressive. Percezione di sé.	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi adattandole agli spazi e ai tempi disponibili. Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse. Saper pianificare un allenamento in relazione ad obiettivi specifici.
	Asse dei linguaggi Asse storico sociale Abilità motorie, sportive	Utilizzare consapevolmente il linguaggio corporeo Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche.

<p>COMUNICARE, COLLABORARE E PARTECIPARE, AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</p>	<p>ed espressive Socialità e convivenza civile. Percezione di sé.</p>	<p>Saper utilizzare un linguaggio scientifico specifico Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. Interagire e cooperare con gli altri per uno scopo comune Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune. Sapersi inserire in modo attivo nelle varie attività, far valere le proprie capacità e riconoscere quelle dei compagni, i limiti, le regole le responsabilità Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione. Esprimersi con interventi appropriati e costruttivi. Ricerca l'autonomia personale attraverso una applicazione costante e partecipativa per valorizzare le proprie attitudini. Saper trasferire le conoscenze motorie acquisite nelle situazioni dinamiche di vita quotidiana Saper approfondire gli aspetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio relazionale della persona</p>
<p>IMPARARE AD IMPARARE</p>	<p>Asse dei linguaggi Abilità motorie, sportive ed espressive. Socialità.</p>	<p>Organizzare il proprio apprendimento per consolidare conoscenze e abilità motorie ed elaborare nuove competenze. Individuare con chiarezza un obiettivo, pianificare un programma, controllarne lo svolgimento e valutare i risultati Essere protagonisti del proprio percorso personale di apprendimento. Interiorizzare i valori del fair play e attuarli all'interno dell'attività motoria e sportiva</p>