

CURRICULUM

PRIMO BIENNIO

OBIETTIVI FORMATIVI TRASVERSALI

- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile e di educazione alla legalità.
- Riconoscere comportamenti di base, funzionali al mantenimento della propria salute.
- Riconoscere ed osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in ogni contesto ed ambiente.

OBIETTIVI DISCIPLINARI

- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.
- Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova
- Sperimentare azioni motorie sempre più complesse e diversificate, al fine di migliorare le proprie capacità coordinative.
- Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità e la mobilità
- Comprendere e produrre messaggi non verbali.
- Praticare gli sport applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.
- Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti
- Collaborare attivamente per raggiungere un risultato
- Conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra
- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'Istituto
- Rispettare i tempi di esecuzione di tutti i compagni
- Adottare i principi igienico scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica
- Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità e l'igiene
- Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette

CONTENUTI

- Attività per migliorare la resistenza aerobica e anaerobica, la velocità/rapidità, la reattività, la scioltezza articolare e le capacità coordinative (destrezza, equilibrio, strutturazione spazio-temporale, etc.)
- Conoscenza dei regolamenti degli sport praticati e dei giochi non codificati. –
Acquisizione dei fondamentali individuali dei giochi sportivi codificati e non codificati.
- Attività preparatoria alle specialità sportive.
- Atletica leggera (velocità, resistenza, salti, lanci)
- Attività con uso di attrezzi tecnici specifici o a corpo libero, linguaggi non verbali,
- Ginnastica posturale.
- Conoscenza delle norme igienico- sanitarie e delle sane abitudini alimentari.
- Teoria: terminologia specifica della disciplina – apparato locomotore e sistemi energetici

patologie posturali; dismorfismi e paramorfismi

METODOLOGIA

Le attività proposte saranno effettuate:

- con lezioni frontali.
- con lavori di gruppo e assegnazione di compiti
- con osservazione diretta finalizzata.
- secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile.
- con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggiore complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi.
- attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati

Per la teoria è previsto l'uso del libro di testo adottato, materiali forniti dai docenti, o materiali reperibili su internet

VERIFICHE

Le verifiche verranno effettuate in numero congruo, almeno due nel trimestre e tre nel pentamestre. Per le verifiche verranno utilizzati: test motori, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività. Interrogazioni e test di conoscenza teorica, in particolare per gli alunni esonerati dalla parte pratica, verranno effettuati per l'assegnazione del voto orale, e saranno considerati per la valutazione globale.

VALUTAZIONI

La valutazione formativa inserita nel processo di apprendimento, mediante controlli sull'acquisizione degli obiettivi operativi, servirà per testare gli apprendimenti in relazione alle metodologie adottate. La valutazione sommativa sarà il controllo finale sul rendimento, tenendo conto delle verifiche periodiche, dei livelli di partenza, della progressione di apprendimento, della partecipazione al dialogo educativo, del livello di motivazione, della capacità di concentrazione, della collaborazione, dell'impegno, dell'interesse, del grado di maturità e di responsabilità, del rispetto delle regole e della partecipazione attiva dimostrata.

CURRICULUM SECONDO BIENNIO

OBIETTIVI FORMATIVI TRASVERSALI

Essere in grado di comprendere e analizzare le situazioni/gli argomenti
Essere in grado di scegliere strategie adatte per la soluzione di problemi
Essere in grado di individuare relazioni
Saper interagire e collaborare con gli altri in vista di un risultato comune
Saper valutare il proprio apprendimento

OBIETTIVI DISCIPLINARI

-Saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici
- individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali.
- praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica
- saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola
- sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo
- prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità

CONTENUTI

resistenza (endurance, fartlek, circuiti)
forza (isometria, introduzione al lavoro con piccoli sovraccarichi o a corpo libero)
velocità (progressioni, scatti, prove ripetute)
mobilità articolare e stretching
ginnastica posturale
Fondamentali dei giochi sportivi
Tecniche di attacco e di difesa nei principali giochi di squadra
Sviluppo di argomenti proposti dagli studenti sulla base di interessi segnalati
Teoria: sistema nervoso, apparato cardiocircolatorio e respiratorio, primo soccorso, teoria e metodologia dell'allenamento

METODOLOGIA

Si utilizzeranno diverse metodologie insegnamento quali:

- la lezione frontale, per fornire stimoli e modelli di analisi;
- la lezione interattiva, per stimolare la partecipazione attiva, la capacità di integrare conoscenze, abilità e competenze in gruppo;
- il lavoro a coppie e in piccolo gruppo, a squadre, strutturato e/o con modalità cooperative, per

favorire processi di insegnamento/apprendimento tra pari, l'acquisizione e l'esercizio di competenze relazionali, la capacità di lavorare in gruppo;

- eventuali altre tecniche didattiche (ad esempio, classe capovolta) potranno essere sperimentate, qualora sia possibile nello specifico contesto di classe, in risposta alle varie caratteristiche cognitive degli alunni.

VERIFICHE

Le verifiche, che saranno predisposte al termine di ogni proposta didattica o comunque alla conclusione di un percorso formativo, saranno strettamente connesse con l'attività svolta, in modo da costituire la naturale conclusione del lavoro. Le verifiche somministrate saranno pratiche (test, prove strutturate per la verifica di gesti sportivi-attività-giochi, osservazione in itinere con griglie per la rilevazione dei miglioramenti) e teoriche (quesiti aperti, vero/falso, scelta multipla, completamento, abbinamento, domande aperte

VALUTAZIONI

La valutazione formativa inserita nel processo di apprendimento, mediante controlli sull'acquisizione degli obiettivi operativi, servirà per testare gli apprendimenti in relazione alle metodologie adottate. La valutazione sommativa sarà il controllo finale sul rendimento, tenendo conto delle verifiche periodiche, dei livelli di partenza, della progressione di apprendimento, della partecipazione al dialogo educativo, del livello di motivazione, della capacità di concentrazione della collaborazione, dell'impegno, dell'interesse, del grado di maturità e di responsabilità, del rispetto delle regole e della partecipazione attiva dimostrata

CURRICULUM QUINTO ANNO

OBIETTIVI FORMATIVI TRASVERSALI

Essere in grado di comprendere e analizzare le situazioni/gli argomenti

- Essere in grado di scegliere strategie adatte per la soluzione di problemi
- Saper progettare e organizzare attività ed eventi
- Saper valutare il proprio apprendimento
- ° Conoscenza di uno stile di vita sano e attivo, prevenzione di ogni situazione a rischio e recupero di un buon rapporto con la natura
- ° Acquisire abilità trasferibile in qualsiasi altro contesto di vita

OBIETTIVI DISCIPLINARI

- Consapevolezza della propria corporeità e dei benefici derivanti dalla pratica delle attività sportive
- Maturazione di atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- Consapevolezza delle proprie attitudini, capacità e preferenze personali e delle tecniche sportive specifiche
- ° Organizzazione di giochi e di competizioni sportive e loro direzione arbitrale

CONTENUTI

resistenza (endurance, fartlek, interval training)

forza (lavoro in circuito ed esercitazioni a corpo libero)

velocità (progressioni, scatti, prove ripetute)

mobilità articolare e stretching

badminton

tennis tavolo

giochi sportivi: pallavolo, basket, calcio a 5

lettura tattica di una partita nei principali giochi di squadra

tornei a squadre delle varie discipline sportive

Teoria: ripasso argomenti classi precedenti - elementi di alimentazione dello sportivo

METODOLOGIA

Si utilizzeranno diverse metodologie insegnamento quali:

- la lezione frontale, per fornire stimoli e modelli di analisi;
- la lezione interattiva, per stimolare la partecipazione attiva, la capacità di integrare conoscenze, abilità e competenze in gruppo;
- il lavoro a coppie e in piccolo gruppo, a squadre, strutturato e/o con modalità cooperative, per favorire processi di insegnamento/apprendimento tra pari, l'acquisizione e l'esercizio di competenze relazionali, la capacità di lavorare in gruppo;
- eventuali altre tecniche didattiche (ad esempio, classe capovolta) potranno essere sperimentate, qualora sia possibile nello specifico contesto di classe, in risposta alle varie caratteristiche cognitive degli alunni.

VERIFICHE

Le verifiche, che saranno predisposte al termine di ogni proposta didattica o comunque alla conclusione di un percorso formativo, saranno strettamente connesse con l'attività svolta, in modo da costituire la naturale conclusione del lavoro. Le verifiche somministrate saranno pratiche (test, prove strutturate per la verifica di gesti sportivi-attività-giochi, osservazione in itinere con griglie per la rilevazione dei miglioramenti) e teoriche (quesiti aperti, vero/falso, scelta multipla, completamento, abbinamento, domande aperte)

VALUTAZIONI

La valutazione formativa inserita nel processo di apprendimento, mediante controlli sull'acquisizione degli obiettivi operativi, servirà per testare gli apprendimenti in relazione alle metodologie adottate. La valutazione sommativa sarà il controllo finale sul rendimento, tenendo conto delle verifiche periodiche, dei livelli di partenza, della progressione di apprendimento, della partecipazione al dialogo educativo, del livello di motivazione, della capacità di concentrazione della collaborazione, dell'impegno, dell'interesse, del grado di maturità e di responsabilità, del rispetto delle regole e della partecipazione attiva dimostrata