PROGRAMMA INIZIALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
1° BIENNIO
Anno scolastico 2022/2023 Prof. FROZZI PIER LUIGI

CLASSE 1R
COMPETENZE DISCIPLINARI

1. Padroneggiare il proprio corpo e la sua funzionalità;
2. Utilizzare azioni motorie per lo sviluppo della percezione sensoriale e della coordinazione dinamica generale;
3. Applicare le metodiche di allenamento in funzione dell'efficienza fisica e del suo mantenimento;
4. Elaborare e produrre messaggi non verbali;
5. Utilizzare i fondamentali degli sport trasferendoli anche in altri contesti;
6. applicare norme igienico sanitarie, alimentari per mantenere il benessere individuale;
7. Rispettare compagni, insegnante, personale scolastico ed ambiente in cui si opera;
8. Collaborare all'interno del gruppo classe facendo emergere le proprie potenzialità coinvolgendo i compagni nelle varie attività per valorizzare anche le caratteristiche individuali;
9. Rispettare le norme vigenti in materia di prevenzione covid-19.

	CONOSCENZE	**ABILITÀ**
A	• Conoscenze di base dell'apparato cardio-respiratorio. • Conoscenza dei principali gruppi osteo-muscolari e articolari.	Saper elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse. Acquisire posture corrette
B	• Conoscere le abilità coordinative di base in situazioni semplici. • Conoscere le capacità percettive e sensoriali • Conoscere le capacità spaziotemporali e oculo-manuali. • Riconoscere le diverse situazioni di equilibrio	Saper eseguire azioni semplici in modo economico ed efficace. Saper orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali Saper riprodurre il ritmo corretto nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport Miglioramento dell'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche. Sperimentare situazioni di equilibrio percettivo.
C	Conoscere le metodiche per lo sviluppo della: resistenza, velocità, tono e forza muscolare, mobilità articolare	Gestire anche in modo elementare le fasi di condizionamento, di tonificazione e di allungamento
D	Attraverso la conoscenza di modalità di espressione corporea, riuscire a comunicare in modo efficace	Ideare e realizzare semplici sequenze di situazioni-esercitazioni di espressione corporea
E	• Conoscere i fondamentali tecnici individuali e/o di squadra. • Conoscere gli aspetti essenziali dei regolamenti tecnici	Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche esecutive

F	• Conoscere i principi che sottendono le norme comportamentali e di utilizzo della palestra e degli ambienti esterni. • Conoscere le linee guida dei protocolli di prevenzione dell'emergenza sanitaria.	Assumere comportamenti funzionali alle conoscenze acquisite
	• Conoscere alcune attività motorie in ambiente naturale. • Conoscere i principi igienici essenziali • Conoscere i principi di base per una corretta alimentazione. Utilizzare il lessico specifico disciplinare	

OBIETTIVI IMMEDIATI E **CONTENUTI**

Primo Quadrimestre Palapalestre J. Caneparo:

· potenziamento cardio-respiratorio tramite la corsa continua che intervallata, anche in ambiente naturale;
· potenziamento dei grandi gruppi muscolari con esercizi singoli a corpo libero, a coppie, con piccoli attrezzi e grandi attrezzi, tradizionali e specifici;
· mobilità articolare e flessibilità tramite esercizi singoli a corpo libero, ai grandi attrezzi, a coppie;
· esercizi e giochi per lo sviluppo delle capacità di reazione e della velocità;
· esercitazioni per il controllo segmentario;
· coordinazione dinamica generale e consolidamento della strutturazione spazio-temporale tramite esercitazioni singole, in gruppo ed azioni tratte dai giochi di movimento e dai giochi sportivi;
· esercitazioni per l'equilibrio statico, dinamico e per lo sviluppo delle capacità acrobatiche a corpo libero ed ai grandi attrezzi;
· esercitazioni per la percezione, l'adattamento e l'elaborazione di movimenti a ritmo;
· fondamentali tecnici, elementi tattici e pratica di: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, Tchoukball e di altri giochi sportivi;
. Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario, globale e della respirazione;
· conoscenza delle fondamentali norme igienico-sanitarie ed alimentari, nozioni di prevenzione e pronto intervento con particolare riferimento alla casistica sportivo-ricreativa ed alla circolazione stradale;
· conoscenza degli elementi tecnici e pratica delle specialità dell'atletica leggera dell'orienteering e del nuoto;
· avviamento alla pratica del pattinaggio su ghiaccio ed a rotelle.

Secondo Quadrimestre Palestra Sede:

· Approfondimento tecnico-tattico dei giochi sportivi praticati con esercitazioni individuali e di gruppo; che alle macchine della apposita Sala J. Caneparo;

· intensificazione ed incremento dei carichi nel potenziamento muscolare sia singolarmente che a coppie che agli attrezzi della sala J. Caneparo;
· incremento della mobilità articolare e della flessibilità;
· esercitazioni per lo sviluppo della coordinazione dinamica generale e della strutturazione spazio-temporale, dell'equilibrio e delle capacità acrobatiche;
· educazione al ritmo ed alla musicalità;
· incremento della velocità di esecuzione tramite reazione a stimoli diversi corse brevi e giochi in gruppo;
· sviluppo della resistenza generale tramite il prolungamento delle esercitazioni di Corsa e alle macchine della apposita Sala J. Caneparo; .
. Approfondimento delle tematiche igienico-sanitarie-alimentari delle nozioni di pronto intervento e di prevenzione degli infortuni riferite alle discipline praticate, alle attività extrascolastiche più frequentate ed alla educazione stradale.
. Educazione alla salute in relazione all' alimentazione.
. Teoria: riferimenti riguardo l'anatomia, la fisiologia, l'igiene, la prevenzione degli infortuni, la postura, l'educazione alla salute in generale, linee guida dei protocolli di prevenzione nell'emergenza sanitaria, formazione COVID-19.

METODI E STRUMENTI DIDATTICI

La progettazione segue le linee decise in Dipartimento, prevedendo: lezione frontale; per gruppi; a classi aperte per gruppi di interesse; utilizzo di strumenti digitali a supporto della didattica.
Quantificazione, a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro;
Gradualità del lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre più complesse; Individuazione di interventi di recupero per situazioni svantaggiate.

Le attività per il perseguimento dei vari obiettivi sono scelte tenendo conto sia della situazione di spazi e materiali disponibili, che degli interessi espressi dagli alunni.

L'impostazione dei carichi di lavoro e delle difficoltà esecutive parte da semplici test iniziali, che fanno parte del protocollo previsto per il primo biennio, orientati soprattutto alla autovalutazione, che saranno ripetuti periodicamente per impostare il proseguimento del lavoro e confrontati con i livelli di capacità previste.

Il metodo di lavoro favorirà gli interventi di tipo individualizzato e la valutazione finale terrà conto dei progressi ottenuti in rapporto alle situazioni di partenza, dell'impegno profuso, come pure degli standard di apprendimento stabiliti.

Le verifiche, effettuate al termine di percorsi didattici specifici e tramite l'osservazione diretta durante lo svolgimento delle attività programmate, minimo 2 per quadrimestre, potranno essere di tipo sommativo e/o basate sui test periodici, riguarderanno anche gli obiettivi socio-relazionali e cognitivi della programmazione del consiglio di classe, soprattutto le attività sul rispetto delle regole.

I riferimenti alle informazioni igienico-sanitarie, le nozioni sulla prevenzione, sul pronto intervento e sulla educazione stradale saranno legati alle situazioni pratiche vissute oppure a momenti specifici previsti.

La pratica sportiva sarà orientata anche allo sviluppo delle capacità organizzative e di inserimento nelle dinamiche relazionali; per questo si utilizzeranno metodiche di lavoro a gruppi contemporanei anche in spazi diversi e di più classi aperte, con forte responsabilizzazione dei singoli e con la dislocazione degli insegnanti in orario nei diversi gruppi di lavoro e per aree tematiche di riferimento.

Si cercherà di proporre alla classe, qualora la situazione di emergenza sanitaria lo consentisse, la collaborazione con docenti esperti e tecnici qualificati, utilizzando anche spazi e strutture esterne. Le attività di approfondimento saranno in orario curricolare, e costituiranno motivo di crescita culturale e di esperienze personali.

La valutazione degli alunni esonerati dalle attività pratiche sarà incentrata su prove di verifica mirate all'accertamento del livello di conoscenze in merito ai percorsi disciplinari praticati, ed attraverso attività di intervento e collaborazione nelle lezioni (arbitraggi, registrazioni di dati e risultati, ecc…).

Il manuale: "CORPO E MENTE IN MOVIMENTO "a disposizione degli alunni nella sezione DIDATTICA del Registro Elettronico, costituisce importante e valido supporto anche e soprattutto nel caso di DIDATTICA A DISTANZA O INTEGRATA.

Ferrara 28/10/2022

L'insegnante
FROZZI PIER LUIGI