

UNITA' DI APPRENDIMENTO N.E1 - ds	Materia		Classe Tutte (bienni e triennio)
	SCIENZE MOTORIE Discipline sportive		
TITOLO: SPORT REGOLE E FAIR PLAY: controllo motorio nei giochi , negli sport individuali e di squadra			
PERIODO/DURATA L'intero anno scolastico con scansioni temporali in base alla logistica di utilizzo dei diversi spazi operativi in adeguata alternanza tra tutte le classi dell'istituto e ai bisogni specifici delle stesse.	METODOLOGIA <ul style="list-style-type: none">Lezioni frontali pratiche e teoriche (anche in DAD)Esercitazioni guidate e in autonomiaDiscussione sugli argomenti trattati e proposte operativeattività individuali e di gruppo	STRUMENTI <ul style="list-style-type: none">piccoli e grandi attrezzi a disposizione in palestra e sui campispazi all'aperto (campi e pista atletica) e palestre all'interno dell'istituto o messi a disposizione da altri enti,audio – video, materiale multimediale, giornali, libri , riviste	VERIFICHE <ul style="list-style-type: none">Test pratici quali esecuzione di test di forza e reattività, esecuzione di salti con tecnica e rincorsa parziale e completaVerifiche oraliTest e verifiche scritteCompiti e relazioni, analisi video
Competenza	Abilità		Conoscenze
Pratica delle diverse discipline sportive, utilizzando tecniche e strategie tattiche nel rispetto delle regole e dei valori sportivi.	Secondo biennio <ul style="list-style-type: none">saper eseguire i gesti tecnici dell'atletica (salti, corse, lanci)saper eseguire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole dei giochi sportivi con la palla, adeguandole a spazi e tempi disponibili.saper controllare la palla nel gesto tecnico di ogni singola disciplina in situazioni individuali e di squadra.sapere praticare autonomamente giochi di squadra anche con compiti di arbitraggio.saper applicare le regole indispensabili per la realizzazione del gioco sportivo e assumere vari ruoli all'interno del gruppo.saper mettere in atto comportamenti collaborativi per raggiungere un obiettivo di squadra comune.saper relazionarsi positivamente con gli altri e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone, risultati. Praticando l'attività sportiva con fair play.		<ul style="list-style-type: none">conoscere la terminologia corretta e specifica delle sc. motorie e sportiveconoscenza, nomenclatura e consapevolezza delle varie parti del corpo (muscoli, articolazioni, apparati e sistemi) che intervengono nell'atto motorioconoscere i gesti tecnici in forma globale dei giochi e degli sport individuali e di squadraconoscenza dei regolamenti di alcune discipline sportivePrincipi elementari dell'allenamento sportivo e metodologia di miglioramento delle capacità motorie

Contenuti	
<p>Esercitazioni a carico naturale e con carichi adeguati alla struttura fisica individuale</p> <p>Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati</p> <p>Esercitazioni di stretching e di controllo posturale, di rilassamento ed ed. respiratoria</p> <p>Esercitazioni di corsa anche con andature e ritmi diversificati</p> <p>Esercitazioni di tecnica corsa e pre-atletica generale</p> <p>Salti e saltelli con e senza attrezzi</p> <p>Circuiti e percorsi a stazioni</p> <p>Esercitazioni di percezione ed organizzazione spazio temporale</p> <p>Esercitazioni di coordinazione oculo – manuale con piccoli attrezzi</p> <p>Esercitazioni di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, complesse, in volo, in acqua</p> <p>Esecuzione tecnica dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi</p> <p>Conoscenze di base relative alla fisiologia del movimento, ai grandi apparati, agli organi del corpo umano in relazione all'attività fisico-sportiva</p> <p>Informazioni legate all'alimentazione , al benessere e alla salute in correlazione con le attività fisico-sportive</p>	
OSA PERSEGUITE	
<p>Discipline sportive :</p> <p>Sport individuali - Sport di Squadra</p> <p>Scienze Motorie</p> <p>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <p>Lo sport, le regole e il fair play</p>	

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. A14-ds	Materia Discipline Sportive	Classe Secondo biennio
TITOLO: Sport e disabilità		

PERIODO/DURATA	METODOLOGIA	STRUMENTI	VERIFICHE
L'attività può essere svolta in qualsiasi periodo dell'anno scolastico in funzione della disponibilità delle strutture e degli esperti (da definire ad ogni anno) e avrà una durata indicativa di 4 lezioni con esecuzione temporale consecutiva, per entrambe le classi (terza e quarta).	<ul style="list-style-type: none"> Lezioni frontali pratiche e teoriche (anche in DAD) Discussione sugli argomenti trattati e proposte operative Attività individuali e di gruppo con utilizzo di vari metodi: deduttivo (prescrittivo, assegnazione a comando e per compiti, misto) induttivo (problem solving, apprendimento cooperativo e peer teaching) 	Palestra e campi gioco Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi specifici della disciplina PC portatile, tablet, smartphone con videocamera Materiale multimediale, dispense, libri	<ul style="list-style-type: none"> Test pratici Verifiche orali Test e verifiche scritte Compiti e relazioni, analisi di video
Competenza	Abilità		Conoscenze
Promuovere la partecipazione e condivisione di eventi e giochi con gli atleti disabili per soddisfare esigenze e bisogni comuni. Riconoscere la valenza educativa e formativa dello sport come modello d'integrazione.	Saper individuare strategie di cooperazione nelle discipline sportive integrate. Saper riconoscere le necessità e le difficoltà degli atleti disabili al fine di promuoverne le potenzialità all'interno di un gioco strutturato. Saper identificare e classificare gli sport per disabili. Sapersi relazionarsi adeguatamente puntando a soddisfare i bisogni comuni a persone disabili e non.	Conoscere la storia dello sport per disabili. Conoscere la classificazione delle disabilità. Conoscere le specialità dello sport per disabili. Conoscere l'organizzazione CIP e le discipline praticate. Conoscere le paralimpiadi, special e global games. Conoscere i principi generali delle attività adattate, integrate e speciali. Conoscere le regole di alcune discipline sportive per disabili.	
Contenuti			
Classe terza teoria Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata. Le specialità dello sport per disabili. Approfondimenti su alcune discipline (da definire). Fini e metodi dello sport integrato. Classe quarta Incontri con testimonial paralimpici. Lezioni pratiche con esperti e con partecipazione integrata agli atleti disabili			
OSA PERSEGUITE			
Discipline sportive : <i>attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato</i>			

UNITA' DI APPRENDIMENTO B17-ds		Materia Discipline Sportive	Classi Secondo biennio
TITOLO: SPORT DI COMBATTIMENTO : JUDO			
PERIODO/DURATA Durante il periodo Marzo-Aprile per la durata di 8/10 ore (4-5 lezioni), con esecuzione temporale possibilmente consecutiva ma in funzione della disponibilità logistica degli spazi e degli esperti esterni.	METODOLOGIA Lezioni frontali pratiche e teoriche Discussione sugli argomenti trattati e proposte operative Attività individuali e di gruppo con utilizzo di vari metodi: deduttivo (prescrittivo, assegnazione a comando e per compiti, misto) induttivo (problem solving, apprendimento cooperativo e peer teaching)	STRUMENTI Palestra e campi gioco all'aperto Piccoli e grandi attrezzi Materiali e attrezzature tecniche specifiche del judo PC portatile, tablet, smartphone con videocamera Materiale multimediale, dispense, libri	VERIFICHE Test pratici Verifiche orali Test e verifiche scritte Compiti e relazioni su argomenti e analisi video
<p align="center">Principali O.S.A perseguiti</p> <p>Discipline sportive :sport di combattimento Scienze Motorie : la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive - Gioco, sport e fair play - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>			
Obiettivi formative - Competenza		Abilità	Conoscenze
Migliorare il proprio controllo corporeo in situazione statiche e dinamiche. Riconoscere, interpretare ed eseguire i gesti e i fondamentali della disciplina.		Saper controllare e differenziare l'impiego delle capacità di equilibrio, forza e agilità Saper adeguare l'intensità e la durata dei gesti e dei compiti motori richiesti (esercitazioni)i; Saper riconoscere ed analizzare il movimento tecnico; Saper applicare le tecniche da terra e in piedi Saper utilizzare le abilità tecniche dei fondamentali adattandoli alle situazioni	Conoscere le peculiarità della disciplina. Conoscere le capacità fondamentali: equilibrio,forza, agilità ed elasticità. Conoscere le tecniche da in piedi e a terra. Conoscere le regole, la terminologia e gli aspetti tecnico tattici essenziali dei giochi praticati. Conoscere le buone regole applicative per l'esecuzione in sicurezza della disciplina. Conoscere le regole del combattimento.
Contenuti (a cura di un esperto esterno) Conoscenze generali e storiche del Judo - La vestizione, il saluto, il significato di judo Tecniche in piedi (Thaci waza) divise in settori , braccia, anche, gambe ecc Tecniche a terra (Ne waza) immobilizzazioni, leve articolari e soffocamenti. Applicazione guidata di quanto appreso nelle lezioni			

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. C 11-ds	Materia Discipline Sportive	Classi Secondo biennio	
TITOLO: SPORT DI SQUADRA - IL TCHOUKBALL			
PERIODO/DURATA Durante l'intero anno scolastico per la durata di 10 ore (5 lezioni), con esecuzione temporale, anche non consecutiva, in funzione della disponibilità logistica dello spazio palestra.	METODOLOGIA <ul style="list-style-type: none">• Lezioni frontali pratiche e teoriche• Discussione sugli argomenti trattati e proposte operative• Attività individuali e di gruppo con utilizzo di vari metodi: deduttivo (prescrittivo, assegnazione a comando e per compiti, misto) induttivo (problem solving, apprendimento cooperativo e peer teaching)	STRUMENTI <ul style="list-style-type: none">• Palestra e campi gioco all'aperto• Piccoli e grandi attrezzi• Materiali e attrezzature tecniche specifiche (pannelli e palloni)• PC portatile, tablet, smartphone con videocamera• Materiale multimediale, dispense, libri	VERIFICHE <ul style="list-style-type: none">• Test pratici• Verifiche orali• Test e verifiche scritte• Compiti e relazioni su argomenti e video da studiare
O.S.A			
Discipline sportive : Sport individuali - Sport di Squadra Scienze Motorie : a) la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive b) gioco, sport e fair play c) salute, benessere, sicurezza e prevenzione d) abilità socio - comunicative			
Obiettivi formativi - Competenza	Abilità	Conoscenze	

<p>a) realizzare differenti attività motorie mettendo alla prova le proprie capacità, riconoscere e adattare le informazioni dai canali sensoriali</p> <p>b) saper riconoscere, interpretare ed eseguire i gesti e i fondamentali della disciplina. Conoscerne le nozioni di base dell'allenamento e i ruoli specifici della disciplina praticata</p> <p>c) acquisire conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita</p> <p>d) acquisire la capacità di integrarsi nel gruppo, collaborare ad uno scopo comune e alle richieste del docente, condividere e rispettarne le regole, rispettare l'altro nelle sue differenze.</p>	<p>a) gestire e controllare il corpo e l'equilibrio, negli schemi motori e sportivi in tutte le loro varianti esecutive, in adattamento allo spazio, al tempo, all'ambiente, agli altri, agli oggetti</p> <p>b) partecipare attivamente e saper applicare le regole dei giochi sportivi;</p> <p>collaborare con gli altri compagni accettando le regole e il rispetto dei ruoli.</p> <p>c) assumere consapevolezza della propria efficienza fisica</p> <p>d) collaborare, aiutare ed essere educato e responsabile nei confronti del docente e dei compagni;</p>	<p>a) conoscere il proprio corpo e i principali muscoli e apparati preposti al movimento, riconoscere le componenti spazio temporali nelle azioni, conosce le principali cap. coordinative e condizionali applicate alla disciplina</p> <p>b) conoscere le regole, la terminologia e gli aspetti tecnico tattici essenziali del tchoukball; conoscere e applicare le regole e lo spirito di cooperazione (carta etica del tchoukball),</p> <p>c) conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli ambienti esterni,</p> <p>d) conosce le regole generali della disciplina praticata e saper interpretare la tattica di gioco</p>
---	--	---

Contenuti

Teoria:

Le conoscenze generali sul gioco, le peculiarità e la storia e sviluppo del Tchoukball.

La struttura del gioco e le sue regole.

Conoscere la carta del Tchoukball.

Conoscere le modalità dei tiri.

Conoscere i differenti ruoli tattici.

Pratica:

Saper tirare correttamente al pannello con modalità e in punti-angoli diversi.

Sapersi disporre alla ricezione e al recupero del rimbalzo.

Saper giocare e arbitrare una partita.

Valutazioni (anche solo alcune)

-abilità al tiro (vari tiri in appoggio e in sospensione)

-abilità nella ricezione e recupero della palla

-capacità di gioco e interpretazione tattica

UNITA' DI APPRENDIMENTO N.A5-ds	Materia Discipline sportive	Classe Secondo Biennio
TITOLO: FITNESS (sala pesi) allenamento e metodologia del potenziamento muscolare		
PERIODO/DURATA La classe partecipa in periodo programmato e suddivisa in gruppi, alle attività di fitness presso la sala attrezzata del centro sportivo Wave. La durata sarà di 14 ore (7 lezioni) con esecuzione temporale consecutiva.	METODOLOGIA Lezioni frontali pratiche e teoriche- Discussione sugli argomenti trattati e proposte operative Attività individuali o in piccoli gruppi	STRUMENTI Palestra Wave Sala pesi (macchine e pesi) Materiale multimediale, dispense, libri, schede allenamento
		VERIFICHE Test pratici : test di forza -trazioni , panca , vogatore, ecc Valutazione sulle capacità di utilizzo degli attrezzi Test e verifiche scritte sulle conoscenze degli attrezzi e della muscolatura interessata Compiti e relazioni su argomenti e analisi anche video
Competenza	Abilità	Conoscenze
Saper utilizzare gli attrezzi in sicurezza e competenza sia per l'esecuzione che per le modalità di carico e recupero Possedere competenze minime per organizzare un programma di mantenimento e potenziamento muscolare, sia in funzione delle esigenze personali (estetiche o funzionali-sportive) che della corretta efficienza muscolo articolare	Saper eseguire correttamente gli esercizi di potenziamento con macchine o a pesi liberi Saper indentificare i muscoli coinvolti e saper correggere eventuali compensazioni	Conoscere i principali distretti muscolari - articolari impegnati negli esercizi proposti con attrezzi e macchine Conoscere la funzione e l'utilizzo corretto delle principali macchine isotoniche Conoscere i principali metodi di sviluppo e potenziamento muscolare (anche Scienze Motorie)
Contenuti		
Utilizzare le principali macchine cardio e isotoniche in autonomia. Utilizzare pesi liberi in sicurezza e con carichi adeguati. Comprendere le differenze di esecuzione degli esercizi (e gruppi muscolari sollecitati) e degli attrezzi. Conoscere i propri limiti nella programmazione dei carichi e saper stabilire i propri massimali in funzione delle scelte di programmazione dello sviluppo muscolare (tipi di forza).		
OSA PERSEGUITE		

Discipline sportive : Fitness e allenamento : metodiche di allenamento con pesi e le macchine da fitness. Specificità dei programmi di allenamento.
 Scienze Motorie : La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

UNITA' DI APPRENDIMENTO N. C 12-ds	Materia Discipline sportive	Classe Secondo Biennio
TITOLO: Danzaterapia e creativa		
<p>PERIODO/DURATA</p> <p>La classe partecipa in periodo programmato e suddivisa in gruppi, alle attività di danza creativa per la durata di 14 ore scolastiche (7 lezioni) con esecuzione temporale consecutiva.</p>	<p>METODOLOGIA</p> <p>Lezioni frontali pratiche e teoriche- Discussione sugli argomenti trattati e proposte operative Attività individuali e di gruppo con utilizzo di vari metodi: -deduttivo (prescrittivo, assegnazione a comando e per compiti, misto) -induttivo (problem solving, apprendimento cooperativo e peer teaching)</p>	<p>STRUMENTI</p> <p>-Palestra e/o palestra della scuola -Materiale messo a disposizione dalla istruttrice : teli e foulard di diverso colore e consistenza, nastri, elastici ecc.; -Materiali messo a disposizione dalla scuola : palle di diverse dimensioni, bastoni, cerchi, corde -Materiale di consumo a necessità e in base alle esigenze: come piume, palloncini, carta pesta, fogli e colori. -Utilizzo della musica tramite casse acustiche -Dispense</p> <p>VERIFICHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test pratici • Verifiche orali • Test e verifiche scritte <p>Compiti e relazioni su argomenti trattati</p>
Competenza	Abilità	Conoscenze
<p>Senso di identità attraverso l'esperienza personale e maggiore consapevolezza del sé e dell'ambiente;</p> <p>Adeguamento all'integrazione sociale (regole comuni, "il piacere della condivisione", prevenzione contro atti di bullismo)</p> <p>Potenziamento dei tempi di concentrazione e potenziamento dell'autostima</p> <p>Ampliamento dei canali di comunicazione</p>	<p>Articolazione di un processo creativo significativo nella forma globale e nelle forme più articolate, spirito esplorativo, autonomia intenzionale, consapevolezza delle proprie manifestazioni;</p> <p>Riconoscimento e accettazione delle proprie emozioni e contenimento delle ansie e dell'aggressività.</p>	<p>Conoscenza, esplorazione del corpo, uso del movimento e della voce come mezzi di espressione ed improvvisazione;</p>

attraverso esperienze globali in una dinamica di gruppo;		
Contenuti		
<p>Favorire occasioni di incontro, dialogo e confronto fra adolescenti riscoperta di sé e delle proprie potenzialità personali al fine di favorire la crescita di una personalità capace di relazionarsi in modo appropriato con gli altri, di esprimere i propri sentimenti, di essere responsabile e sensibile nei confronti delle persone e dell'ambiente in cui vive, di sviluppare un proprio progetto di vita;</p> <p>Sviluppo degli istinti creativi di ogni ragazzo e delle proprie potenzialità</p> <p><i>Esplorare</i> nuovi modi di comunicare (voce-corpo) e di relazionarsi con i propri pari</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>approfondire</i> la conoscenza di sé e dell'altro ✓ <i>scoprire</i> diversi modi di abitare lo spazio e il tempo ✓ <i>riconoscere</i> le emozioni che vivono il nostro corpo <p>attivare il processo creativo e produrre uno stato di benessere psico-fisico</p>		
OSA PERSEGUITE		
<p>Discipline sportive : Fitness e allenamento</p> <p>Scienze Motorie : La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>		