



## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PSI IV BIENNIO SPORT

### **PRECISAZIONI TERMINOLOGICHE:**

**COMPETENZE:** *“indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche, in situazioni di studio e di lavoro e nello sviluppo professionale e personale; le competenze sono descritte in termini di responsabilità ed autonomia”*

**ABILITA’:** *“indicano le capacità di applicare conoscenze e di usare Know-how per portare a termine compiti o risolvere problemi; le abilità sono descritte come cognitive (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che implicano l’abilità manuale e l’uso di metodi, materiali, strumenti)”*

**CONOSCENZE** *“ attraverso l’apprendimento. Sono l’insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative ad un settore di studio e/o di lavoro; le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche*

**ATTIVITA’:** *azioni didattiche proposte agli alunni in classe per raggiungere determinate abilità e conoscenze declinate nei PSI. Bisogna indicare gli argomenti specificando le attività (ciò che si fa e come si fa)*

Competenza 1	Abilità	Conoscenze
<p><b>Essere consapevole del proprio processo di crescita e di sviluppo corporeo; riconosce inoltre le attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie.</b></p>	<p><b>L'alunno è in grado di:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo.</li> <li>2. Acquisire una soddisfacente sensibilità propriocettiva.</li> <li>3. Dimostrare un buon feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio.</li> <li>4. Riconoscere il rapporto tra sviluppo delle capacità motorie e attività fisiche..</li> </ol>	<p><b>L'alunno conosce:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Nozioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo topologico, al corpo funzionale, al sé relazionale e cognitivo.</li> <li>b. Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione alle attività fisiche.</li> </ol>

Competenza 2	Abilità	Conoscenze
<p><b>Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo;</b></li> <li>• <b>di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata;</b></li> <li>• <b>di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria</b></li> </ul>	<p><b>L'alunno è in grado di:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata.</li> <li>2. Coordinare i movimenti naturali anche integrati tra loro (correre, lanciare, saltare, danzare, palleggiare, ecc.).</li> <li>3. Adattare gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.</li> <li>4. Utilizzare con disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici.</li> <li>5. Applicarsi su alcuni grandi attrezzi della palestra.</li> <li>6. Inventare movimenti con piccoli attrezzi su specifica richiesta.</li> <li>7. Risolvere normalmente un determinato problema motorio anche ricorrendo a soluzioni creative.</li> </ol>	<p><b>L'alunno conosce:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Schemi motori e posturali.</li> <li>b. Attività che esercitano capacità condizionali (forza, rapidità e resistenza) e coordinative speciali (equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale, ...).</li> <li>c. Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni.</li> <li>d. Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo e possibilità di utilizzo di diversi materiali.</li> </ol>

Competenza 3	Abilità	Conoscenze
<p><b>Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria.</b>  <b>Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni ed avversari</b></p>	<p><b>L'alunno è in grado di:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partecipare con responsabilità e impegno ad alcune specialità sportive individuali.</li> <li>2. Gestire in modo efficace un proprio programma di allenamento.</li> <li>3. Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di giochi di squadra.</li> <li>4. Svolgere un ruolo attivo nei giochi di squadra utilizzando al meglio le proprie capacità tecniche e tattiche.</li> <li>5. Rispettare le regole dei giochi organizzati e delle attività sportive.</li> <li>6. Accettare e rispettare le diversità (debolezze e eccellenze) nelle prestazioni sportive dei compagni.</li> <li>7. Attribuire il giusto peso a vittorie e sconfitte.</li> <li>8. Applicare in modo corretto il regolamento dei giochi sportivi nelle forme di arbitraggio e di giuria.</li> </ol>	<p><b>L'alunno conosce:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Caratteristiche e funzioni di giochi, sport e movimenti finalizzati.</li> <li>b. Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo.</li> <li>c. I concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione.</li> <li>d. Il valore del confronto e della competizione.</li> <li>e. Le Associazioni sportive e le proposte sportive presenti nel territorio.</li> <li>f. Gli elementi tecnici e regolamentari degli sport praticati.</li> </ol>

Competenza 4	Abilità	Conoscenze
<p><b>Controllare il movimento e lo utilizza anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.</b></p>	<p><b>L'alunno è in grado di:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizzare gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi contesti comunicativi.</li> <li>2. Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche.</li> <li>3. Utilizzare modalità espressive efficaci anche attraverso forme di drammatizzazione.</li> <li>4. Realizzare sequenze corrette di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.</li> </ol>	<p><b>L'alunno conosce:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Elementi del linguaggio del corpo e del linguaggio dei gesti.</li> <li>b. Il rapporto tra parola, corpo, musica, arte, ecc.</li> </ol>

Competenza 5	Abilità	Conoscenze
<b>Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui</b>	<b>L'alunno è in grado di:</b>  1. Svolgere operazioni di primo intervento in caso di piccoli infortuni.	L'alunno conosce: a. Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti b. di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni. c. Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi d. attraverso i media e potenziali esperienze e. trasgressive. f. Nozioni di igiene corporea alimentare e g. comportamentale.