



**Tec. "Paolini" – Prof. "Cassiano da Imola"**

Sede Centrale: Via Guicciardini, 2 40026 IMOLA (BO) Tel. 0542 658711 Fax 0542 27357  
Sede Cassiano da Imola: Viale Dante, 1/a (ingresso Via Ariosto) Tel. 0542 25751/613559  
Codice Fiscale: 90032210370 Codice Meccanografico: BOIS012005 CUF: UFZNX9

## **PROGRAMMAZIONE DIDATTICA PER COMPETENZE A.S. 2020/2021**

**Docente:** ADDA ANGELA

**Indirizzo:** SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA

**Dipartimento:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Disciplina:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Classe:** 1° A

**Testo in uso:** DISPENSE DELL' INSEGNANTE

### **COMPETENZE DI CITTADINANZA**

- ✓ Imparare ad imparare
- ✓ Progettare
- ✓ Comunicare
- ✓ Collaborare e partecipare
- ✓ Agire in modo autonomo e responsabile
- ✓ Risolvere problemi
- ✓ Individuare collegamenti e relazioni
- ✓ Acquisire e interpretare l'informazione

COMPETENZE disciplinari e trasversali	ABILITA'	CONOSCENZE e CONTENUTI	OBIETTIVI MINIMI	ATTIVITA' STRUMENTI e VERIFICHE
<p>N.1 SAPER VALUTARE IL PROPRIO STATO DI EFFICENZA FISICA, SAPERLO MANTENERE E MIGLIORARE</p> <p>( punto 1 linee guida 2010)</p> <p>1.1 saper dare significato ai test in diversi contesti (transfer), permettendo di autovalutarsi</p> <p>1.2. saper progettare un allenamento.</p> <p>1.3 Saper individuare percorsi applicabili per mantenere e migliorare il proprio stato di efficienza fisica.</p>	<p>1.1 saper eseguire i test ed interpretare i risultati; accettare serenamente il proprio livello di prestazione.</p> <p>1.1.2 saper usare tabelle di riferimento per valutare i propri risultati.</p> <p>1.1.3. migliorare i propri livelli iniziali.</p> <p>1.2 Saper eseguire correttamente i principali esercizi di potenziamento muscolare per applicare metodiche di allenamento .</p> <p>1.3 Saper acquisire e utilizzare info appropriate per mantenere e migliorare il proprio stato di efficienza fisica</p>	<p>1.1 conoscere il significato e l'uso dei test.</p> <p>1.1.1 conoscere i principali ex. riferiti ai test svolti e alle qualità fisiche</p> <p>1.2 Conoscere le capacità condizionali, e i principali metodi di allenamento</p> <p>1.3 Conoscere le problematiche legate a stili di vita scorretti, all'efficienza fisica ed al mantenimento del benessere psicofisico.</p>	<p>La prestazione motoria appartiene alla categoria delle produzioni complesse, categoria per la quale è difficile definire costantemente dei criteri oggettivi. Avendo impostato la verifica degli obiettivi prefissati valutando i reali miglioramenti conseguiti da ogni studente, ne consegue che, per gli alunni con particolari difficoltà in ambito motorio, l'obiettivo minimo da perseguire sarà quello della costanza e dell'impegno nell'esecuzione del lavoro assegnato.</p>	<p>1.1 .test di valutazione ed autovalutazione .registrazione dei risultati su tabelle e grafici finalizzati all'autovalutazione .confronto dei risultati con tabelle predefinite .confronto con i propri risultati nel tempo</p> <p>1.2 Le capacità condizionali e il loro sviluppo, potenziamento fisiologico, teoria dell'allenamento ed esercitazioni pratiche relative</p> <p>1.3 Elementi di anatomia e fisiologia nozioni di salute e benessere</p>

<p>N. 2 SAPER MIGLIORARE LE PROPRIE ABILITÀ MOTORIE PER ADATTARSI MEGLIO ALL'AMBIENTE</p> <p>(punto n. 1 linee guida 2010)</p> <p>saper rielaborare i propri schemi motori di base.</p> <p>saper imparare nuovi schemi motori ed adattarli alla quotidianità in modo adeguato.</p>	<p>2.1 le capacità coordinative attraverso i giochi di movimento di regole e destrutturati, giochi sportivi, attività a corpo libero o con attrezzi piccoli e grandi, percorsi nei parchi acrobatici, attraverso cui si precisano e focalizzano le capacità coordinative.</p> <p>2.2 Ginnastica in tutte le diverse forme</p> <p>2.3 Specialità dell'atletica, prevedono l'acquisizione, l'analisi e il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali dell'alunno</p> <p>2.4 Attività in acqua e in ambiente naturale Tali attività concorrono all'acquisizione e all'analisi delle capacità coordinative allo scopo di migliorare le personali capacità di adattamento e risposta del proprio corpo in ambienti e situazioni diverse.</p>	<p>2.1 Conoscere le capacità coordinative e la loro applicazione.</p> <p>2.1.1 Conoscere esercitazioni che mirano allo sviluppo delle capacità coordinative.</p>	<p>La prestazione motoria appartiene alla categoria delle produzioni complesse, categoria per la quale è difficile definire costantemente dei criteri oggettivi. Avendo impostato la verifica degli obiettivi prefissati valutando i reali miglioramenti conseguiti da ogni studente, ne consegue che, per gli alunni con particolari difficoltà in ambito motorio, l'obiettivo minimo da perseguire sarà quello della costanza e dell'impegno nell'esecuzione del lavoro assegnato.</p>	<p>2.1 sa valutare le proprie capacità coordinative</p> <p>2.2.1 - Sa eseguire esercizi di base per migliorare i propri schemi motori. - Sa applicare al contesto le capacità coordinative adeguate. - Sa sperimentare esercitazioni coordinative in contesti diversi (transfer). - Acquisire nuovi gesti e loro stabilizzazione attraverso la correzione e ripetizione - Controllare i movimenti in funzione dello scopo programmato - Trasformare e adattare i movimenti quando variano improvvisamente le condizioni esterne - Eseguire movimenti in modo preciso - Combinare parti diverse di un gesto o più gesti (interessando,</p>
--	---	--	--	---

				<p>per esempio, braccia e gambe)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reagire in modo adeguato nel minor tempo possibile</li><li>- Interpretare rapidamente dati provenienti dall'esterno e adeguare le relative risposte motorie</li><li>- Prevedere l'andamento di un movimento e organizzare la nuova azione</li><li>- Attivare soluzioni personali nei gesti</li></ul> <p>- Ordinare in modo sequenziale i processi motori parziali (traiettorie, distanze, direzioni, velocità della palla...)</p> <p>- Orientarsi e sfruttare correttamente lo spazio disponibile</p> <p>- Adeguare i movimenti ai ritmi, mantenendo la corretta cadenza dell'azione motoria</p> <p>- Rapportare la vista con parti specifiche del corpo (mano, piede)</p>
--	--	--	--	---

				<p>Le abilità sopra elencate perseguono lo scopo di analizzare l'ambiente circostante, attingere alle proprie risorse per adattarsi alle diverse</p> <p>situazioni che accompagnano la persona nell'ambito quotidiano. (Esempio se la persona sa</p> <p>“reagire in modo adeguato nel minor tempo</p> <p>possibile” a situazioni ambientali improvvise, sarà in grado di reagire prontamente ad una possibile caduta per il terreno accidentato; se la</p> <p>persona sa “trasformare e adattare i movimenti quando variano</p> <p>improvvisamente le condizioni esterne”, sarà in grado di reagire in modo adeguato ad un improvviso ostacolo a piedi, in bici, moto, auto.)</p>
--	--	--	--	---

<p>N.3 SAPER REALIZZARE UNA COMUNICAZIONE EFFICACE E CRITICA UTILIZZANDO LINGUAGGI VERBALI E NON VERBALI</p> <p>(punto n.1 linee guida 2010) Le attività proposte prevedono di affinare la capacità di ascolto e osservazione di sé e dell'altro, attraverso l'analisi di comportamenti e atteggiamenti, della gestualità; prevedono inoltre la possibilità di esprimere e condividere idee e progetti, di sperimentare e correggere le proprie emozioni.</p>	<p>3.1.1 applicazione delle modalità di arbitraggio dei giochi motori e sportivi praticati. 3.1.2. sa leggere e produrre schemi grafici e/o simbolici 3.2.1 Percepire il proprio corpo e gli atteggiamenti posturali anche nell'altro 3.2.2 leggere, comprendere e produrre messaggi verbali e non verbali anche di genere sportivo, relativi alle strategie di gioco. 3.2.2.1 saper leggere e produrre messaggi di genere mimico relativi agli stati d'animo e alle emozioni che comunichiamo involontariamente con il corpo. 3.3.1 usare la terminologia specifica della materia( anche in relazione anche alla parte teorica della materia maggiormente</p>	<p>3.1.1 conoscere le modalità di arbitraggio dei giochi motori e sportivi praticati. 3.1.2 Conoscere le diverse tecniche di comunicazione (verbale, visiva, grafica, gestuale, sonora..) 3.2.1 conoscere messaggi verbali e non verbali 3.2.2 conoscere messaggi di genere mimico relativi agli stati d'animo e agli atteggiamenti posturali 3.3.1 conoscere e comprendere la terminologia specifica della materia</p>	<p>La prestazione motoria appartiene alla categoria delle produzioni complesse, categoria per la quale è difficile definire costantemente dei criteri oggettivi. Avendo impostato la verifica degli obiettivi prefissati valutando i reali miglioramenti conseguiti da ogni studente, ne consegue che, per gli alunni con particolari difficoltà in ambito motorio, l'obiettivo minimo da perseguire sarà quello della costanza e dell'impegno nell'esecuzione del lavoro assegnato.</p>	<p>3.1 Giochi di regole e sportivi e non arbitraggio dei principali giochi sportivi Ginnastica in tutte le sue varie forme e assistenza reciproca 3.2 Comunicazioni verbale e non verbali teoria e simulazione . Giochi di comunicazione verbale non verbale. analisi dei gesti e degli atteggiamenti Posturali 3.3 Tutte le parti teoriche della materia suddivise nel quinquennio utilizzando un linguaggio specifico.</p>
---	--	---	--	--

	sviluppata nella competenza n.6			
<p>N.4 SAPERSI RELAZIONARE CON IL GRUPPO</p> <p>Collaborare e partecipare durante la lezione: interagire in gruppo, comprendendo diversi punti di vista valorizzando le proprie ed altrui capacità , gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali di sé e degli altri.</p>	<p>4.1 rispettare le regole (di gioco, delle lezioni e dei diversi luoghi di attività) saper controllare la propria impulsività.</p> <p>4.1.1 essere collaborativo con il docente e con i compagni nelle diverse attività, rispettando i diversi ruoli</p> <p>-Coinvolgere i compagni nello svolgimento delle attività tollerando e rispettando le caratteristiche di ciascuno.</p> <p>-Riconoscere le qualità e i limiti altrui.</p> <p>4.1.2. far emergere le proprie potenzialità dimostrando di possedere autonomia operativa nel gruppo</p>	<p>4.1 Conoscere le regole di comportamento da adottare nelle diverse relazioni e attività</p> <p>4.1.1 Conoscere le regole dei giochi sportivi e non e dei diversi luoghi di lezione. Conoscere i diversi ruoli assunti dalle persone.</p> <p>4.1.2 Conoscere le proprie qualità e i propri limiti</p> <p>4.2 conoscere le tecniche e le procedure di assistenza reciproca, di primo soccorso, di prevenzione alle algie vertebrali , di corretta postura.</p>	<p>La prestazione motoria appartiene alla categoria delle produzioni complesse, categoria per la quale è difficile definire costantemente dei criteri oggettivi. Avendo impostato la verifica degli obiettivi prefissati valutando i reali miglioramenti conseguiti da ogni studente, ne consegue che, per gli alunni con particolari difficoltà in ambito motorio, l'obiettivo minimo da perseguire sarà quello della costanza e dell'impegno nell'esecuzione del lavoro assegnato.</p>	<p>4.1 Giochi di regole, giochi sportivi, giochi destrutturati, regolamenti dei diversi giochi.</p> <p>Ginnastica nelle sue diverse forme e tecniche di assistenza reciproca. Attività in ambiente naturale</p> <p>4.2 tecniche di assistenza nelle diverse discipline</p>

	<p>e capacità organizzative.</p> <p>4.2 essere solidali coi compagni e con gli avversari più deboli, riconoscere ed aiutare chi è in difficoltà.</p>			
<p>N. 5 SAPER PRATICARE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE IN PALESTRA, AMBIENTE NATURALE E IN ACQUA.</p> <p>(punti 2 e 4 linee guida 2010) Le attività proposte prevedono di porsi costantemente in una situazione operativa per sperimentare e verificare i risultati ottenuti; di formulare ipotesi; di proporre soluzioni efficaci da realizzare singolarmente e /o in gruppo . Permettono di sperimentare ed adattarsi ad ambienti diversificati, di sperimentare soluzioni, di agire in prima persona e con il gruppo, di sperimentare regolamenti diversificati, di affinare le proprie capacità di</p>	<p>5.1 Saper utilizzare i fondamentali delle diverse discipline, nei giochi sportivi e non di gruppo, a coppie, in attività individuali.</p> <p>5.1.2 Individuare e utilizzare le potenzialità e i limiti dei compagni e degli avversari .</p> <p>5.1.3 Saper applicare elementi strategici per la soluzione di situazione problematica ( tattica).. Utilizzare in situazioni diversificate gli apprendimenti acquisiti (capacità di transfer).</p> <p>5.1.4</p>	<p>5.1.1 conoscere i fondamentali delle diverse discipline studiate. Conoscere i regolamenti . Conoscere al terminologia specifica.</p> <p>5.1.2 Conosce i propri mezzi e quelli altrui</p> <p>5.1.3 conoscere le principali tattiche e strategie di gioco.</p> <p>5.2.1 conoscere gli stili principali del nuoto, delle procedure del nuoto in apnea e con a.r.a.</p> <p>5.2.2 Conoscere le modalità di svolgimento di attività in ambiente naturale (es. orienteering, percorsi aerei)</p>	<p>La prestazione motoria appartiene alla categoria delle produzioni complesse, categoria per la quale è difficile definire costantemente dei criteri oggettivi. Avendo impostato la verifica degli obiettivi prefissati valutando i reali miglioramenti conseguiti da ogni studente, ne consegue che, per gli alunni con particolari difficoltà in ambito motorio, l'obiettivo minimo da perseguire sarà quello della costanza e dell'impegno nell'esecuzione del lavoro assegnato.</p>	<p>5.1 - Giochi propedeutici, esercizi relativi all'apprendimento dei fondamentali di gioco, gioco effettivo. -Ginnastica in tutte le sue diverse forme.</p> <p>5.2 -Attività in piscina -Attività in ambiente naturale (es. orienteering percorsi vita,, percorsi aerei...)</p> <p>5.3 organizzazione di tornei</p>



adattamento.	<p>Sapersi organizzare all'interno di un gruppo e con il gruppo. Partecipare alle competizioni con serenità rispettando le regole anche inserendosi nei diversi ruoli. Operare in autonomia.</p> <p>5.1.5 partecipare con serenità alle diverse esercitazioni/competizioni</p> <p>5.2.1 Produrre risposte motorie adeguate al contesto ambientale diversificato (palestra, ambiente naturale... come il nuoto, l'orienteeing...).</p> <p>5.3.1 Partecipare all'organizzazione e svolgimento dei tornei. Possedere capacità organizzative</p>	5.3.1 conoscere le modalità di svolgimento dei tornei		
N.6 SAPER SCEGLIERE E APPLICARE INFORMAZIONI E PROCEDURE PERTINENTI FONDAMENTALI PER LA TUTELA DELLA SALUTE E	6.1.1 Sa applicare esercizi base training autogeno e dello yoga come pratica di rilassamento e	6.1.1 conoscenze basilari degli esercizi del training autogeno e dello yoga come pratica di rilassamento e meditazione .	La prestazione motoria appartiene alla categoria delle produzioni complesse, categoria per la quale è difficile definire	6.1 Ex. Di allungamento e tonificazione delle principali catene posturali e benefici connessi. Back School posture

<p>PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI</p> <p>(punto3 linee guida 2010)</p>	<p>meditazione</p> <p>6.2. 1 sa scegliere e applicare in modo adeguato ex. di ginnastica posturale e della back school per prevenire possibili algie vertebrali. Sa applicare procedure ergonomiche fondamentali</p> <p>6.3.1 Sa adottare comportamenti adeguati per evitare infortuni a sé e agli altri; saper scegliere ed applicare procedure idonee di primo soccorso</p> <p>6.4.1 Sa applicare nozioni e strategie igienico sanitarie ed alimentari, indispensabili per il mantenimento del benessere psicofisico.</p>	<p>6.2.1 conoscere i principi fondamentali ginnastica posturale e della back school; conoscenza delle procedure ergonomiche fondamentali e dei principi sottesi.</p> <p>6.3.1 conoscenze relative primo soccorso in caso di infortunio domestico o in palestra (cl. II); alla BLS (cl. V).</p> <p>6.4.1 Conoscere le elementari nozioni igienico-sanitarie e alimentari , indispensabili per il mantenimento di uno stato di salute permanente</p> <p>6.4.2 alimentazione e sistemi energetici; conoscenza del fenomeno doping e danni provocati alla salute; conoscenza di alcuni metodi di mantenimento della salute e di prevenzione della malattia relativi alla pratica motoria.</p>	<p>costantemente dei criteri oggettivi. Avendo impostato la verifica degli obiettivi prefissati valutando i reali miglioramenti conseguiti da ogni studente, ne consegue che, per gli alunni con particolari difficoltà in ambito motorio, l'obiettivo minimo da perseguire sarà quello della costanza e dell'impegno nell'esecuzione del lavoro assegnato.</p>	<p>ed esercizi di prevenzione del mal di schiena.</p> <p>6.2 primo soccorso. procedure di soccorso e pratica delle principali manovre.</p> <p>6.3 Conoscenze basilari: alimentazione ed energia educazione alimentare nello sportivo; teoria del doping ; teoria e pratica sui benefici delle attività motorie ; spiegazione dei movimenti e comportamenti pericolosi e da evitare durante ogni attività motoria, info generali sulle sane abitudini di vita.Elementi di anatomia e fisiologia °Le attività sopra elencate offrono la possibilità di confrontare le informazioni inerenti alla salute ed al benessere psicofisico con le proprie esperienze personali; di individuare problematiche legate all'efficienza fisica ; di analizzare ed adottare comportamenti e procedure</p>
--	---	---	---	--

				per risolvere situazioni problematiche, al fine di acquisire in modo permanente sane abitudini di vita.
--	--	--	--	---

NOTE:

- 1. In riferimento alle lezioni in DAD per Emergenza Coronavirus, il Piano didattico può essere modificato.*
- 2. I Docenti potranno utilizzare questo spazio per integrare i contenuti della tabella.*

L'effettivo svolgimento di tutte le attività elencate nella programmazione didattica sarà subordinato alle competenze pregresse, ai bisogni individuali e alla risposta degli allievi alle diverse sollecitazioni didattiche.

La programmazione potrà subire variazioni nel corso dell'anno scolastico anche a causa di eventi esterni di particolare rilevanza.