

# **PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2013/2014**

## **COMPETENZE PRIMO BIENNIO**

- ☞ Portare ed indossare il materiale idoneo alla pratica sportiva quando c'è la lezione di scienze motorie e sportive, utilizzare le attrezzature scolastiche nel modo corretto e comportarsi in modo consono nel rispetto dei luoghi di lavoro e di studio.
- ☞ Comprendere e rispettare le regole scolastiche, in particolare quelle che riguardano il lavoro in palestra
- ☞ Effettuare il lavoro motorio regolarmente con una presenza a scuola costante e con l'attenzione e l'impegno necessari a conseguire miglioramenti funzionali
- ☞ Rispettare tempi ed esigenze diverse dei compagni della classe
- ☞ Accettare e rispettare tutti i compagni, compresi coloro che appartengono a etnie diverse o sono diversamente abili
- ☞ Accettare e rispettare gli adulti della scuola che hanno il compito di far rispettare le regole (docenti, arbitro, personale ATA ecc)
- ☞ Rispettare e seguire il graduale e progressivo lavoro di allenamento individuale ai fini di conseguire benefici apprezzabili
- ☞ Risolvere in modo efficace problemi motori semplici
- ☞ Graduale inizio di presa di coscienza della propria corporeità e avvio verso l'autovalutazione delle capacità e competenze acquisite
- ☞ Scoprire e valorizzare attitudini, capacità, e preferenze personali attraverso l'ampliamento delle esperienze motorie in ambito scolastico

## **COMPETENZE SECONDO BIENNIO**

- ☞ Conoscere ed applicare esercitazioni e tecniche diverse di allenamento alle diverse discipline praticate a scuola
- ☞ Saper adoperare le abilità tecniche dei fondamentali individuali acquisite per il gioco di squadra
- ☞ Saper applicare correttamente le conoscenze sulle posizioni e i ruoli da tenere in campo nei giochi di squadra scolastici
- ☞ Progettare insieme attività di gruppo in modo da coinvolgere tutti i partecipanti nel rispetto delle capacità individuali
- ☞ Riuscire ad organizzare attività sportive scolastiche all'interno della propria classe
- ☞ Riuscire a partecipare alle competizioni individuali e collettive scolastiche, possedendo le necessarie capacità tecnico-pratiche
- ☞ Imparare a gestire adeguatamente lo stress durante le prove di valutazione o durante una competizione sportiva
- ☞ Risolvere in modo efficace problemi motori complessi
- ☞ Elaborare correttamente le informazioni per anticipare i problemi (abitudine a prendere decisioni utili ed efficaci nei vari contesti operativi)
- ☞ Sviluppare adeguatamente il senso critico nel valutare le azioni di docenti e compagni
- ☞ Sviluppare ulteriormente le capacità di autovalutazione del lavoro svolto e dei risultati conseguiti

- ☞ Graduale maturazione di uno stile di vita sano e attivo
- ☞ Prendere coscienza delle proprie attitudini e dei propri limiti (punti di forza e di debolezza) e dei miglioramenti/peggioramenti rispetto agli anni precedenti
- ☞ Scoprire e valorizzare attitudini, capacità, e preferenze personali attraverso l'ampliamento delle esperienze motorie in ambito scolastico e in ambiente extrascolastico
- ☞ Conoscere ed eventualmente attuare i comportamenti corretti in caso di incidente traumatico

## **COMPETENZE QUINTO ANNO**

- ☞ Conoscere ed applicare esercitazioni e tecniche diverse di allenamento alle diverse discipline praticate a scuola
- ☞ Essere in grado di organizzare e attuare una fase di riscaldamento muscolare efficace
- ☞ Progettare insieme attività di gruppo in modo da coinvolgere tutti i partecipanti nel rispetto delle capacità individuali
- ☞ Riuscire ad organizzare attività sportive scolastiche all'interno della propria classe
- ☞ Riuscire a partecipare alle competizioni individuali e collettive scolastiche, possedendo le necessarie capacità tecnico-pratiche
- ☞ Imparare a gestire adeguatamente lo stress durante le prove di valutazione o durante una competizione sportiva
- ☞ Risolvere in modo efficace problemi motori sempre più complessi
- ☞ Elaborare correttamente le informazioni per anticipare i problemi (abitudine a prendere decisioni utili ed efficaci nei vari contesti operativi)
- ☞ Sviluppare adeguatamente il senso critico nel valutare le azioni di docenti e compagni
- ☞ Essere in grado di giungere ad una autovalutazione obiettiva del lavoro svolto e dei risultati conseguiti
- ☞ Capacità di agire in modo responsabile, ragionando sulle azioni compiute, riconoscendo le cause dei propri errori e sapendo correggerli
- ☞ Consolidamento di uno stile di vita sano e attivo per il conseguimento del benessere personale
- ☞ Prendere coscienza delle proprie attitudini e dei propri limiti (punti di forza e di debolezza) e dei miglioramenti/peggioramenti rispetto agli anni precedenti
- ☞ Scoprire e valorizzare attitudini, capacità, e preferenze personali attraverso l'ampliamento delle esperienze motorie in ambito scolastico e in ambiente extrascolastico
- ☞ Capacità di padroneggiare e interpretare i segnali che provengono dal linguaggio del corpo
- ☞ Conoscere ed eventualmente attuare i comportamenti corretti in caso di incidente traumatico (primo soccorso)