

PIANO DI PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

CLASSE : I B CHI SPORTIVO

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

QUADRO ORARIO (ORE SETTIMANALI): 3

Finalità

Lo studio delle discipline sportive sono una risorsa culturale riconosciuta e consolidata nell'ambito delle moderne Scienze dell'Educatione. Il loro contributo assume un valore formativo che si connette a quello delle altre discipline e si finalizza al miglioramento dei processi di apprendimento, maturazione della personalità, socializzazione e crescita come soggetti attivi, responsabili ed equilibrati. Tali finalità sono perseguite nel primo biennio attraverso la scoperta da parte dello studente dell'approccio culturale e della predisposizione psico-fisico alla disciplina. **La disponibilità a mettersi in gioco aspirando a sintonizzarsi alla natura stessa della disciplina sportiva, risulta essere una straordinaria ed insostituibile palestra di vita nella quale lo studente può allenare la capacità di relazionarsi empaticamente col mondo intero.**

Competenze da acquisire

Conoscere la storia delle discipline per capire l'evolversi delle stesse

Essere in grado di cambiare predisposizione fisica e mentale in rapporto alla disciplina proposta

Riuscire a comprendere il linguaggio tecnico delle discipline trattate

Sapere valutare oggettivamente le proprie capacità rispetto alla disciplina trattata,

MODULO 1: ATLETICA LEGGERA

Conoscenze (Sapere)	Abilità (Saper fare)
<ul style="list-style-type: none">-conoscenza dei gesti tecnici delle diverse specialità (corse veloci e di resistenza, salti e lanci, staffette, marcia)-conoscenza delle capacità necessarie per eseguire le corse, i salti e i lanci, staffette, marcia-conoscenza approfondita delle regole delle diverse specialità.	<ul style="list-style-type: none">-Saper eseguire in modo adeguato i fondamentali tecnici individuali (corse)-saper correre veloce con una buona tecnica corretta ed efficace.-saper saltare con una tecnica buona corretta ed efficace.-saper lanciare con una buona corretta ed efficace.-sapere rispettare e far rispettare le regole delle diverse specialità.
Prerequisiti	
capacità di concentrazione; rapidità, forza e resistenza fisica ; abilità coordinative	
Metodologia	
<ul style="list-style-type: none">-Lavoro individuale a coppie ed in gruppo- I contenuti saranno trasmessi prevalentemente in sede pratica di lavoro e sperimentazione-Problem solving	
Tipologie di verifica	
Pratica/scritto/orale	
Durata in ore e periodo	
12 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico	

MODULO 2: NUOTO

Conoscenze (Sapere)

- Breve storia del NUOTO, con riferimento alle tipologie di competizioni.
- Caratteristiche delle 4 nuotate (crawl, rana, dorso e delfino).
- Regolamenti delle gare.
- Tipologie di allenamento in rapporto alle diverse nuotate ed alle distanze di gara.

Abilità (Saper far)

- Saper eseguire in maniera elementare le 4 nuotate (crawl, rana, dorso e delfino)
- Essere in grado di eseguire la partenza e la virata
- saper coordinare lo svolgimento di una gara second le principali norme regolamentari

Prerequisiti

Essere in grado di muoversi in acqua (anche profonda)
Discreta capacità anche aerobica

Metodologia

- Lavoro individuale a coppie ed in gruppo
- I contenuti saranno trasmessi prevalentemente in sede pratica di lavoro e sperimentazione
- Problem solving

Tipologie di verifica

Pratica/scritto/orale

Durata in ore e periodo

10 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico

MODULO 3: PALLACANESTRO

Conoscenze (Sapere)	Abilità (Saper fare)
Breve storia della PALLACANESTRO. I fondamentali individuali, i ruoli all'interno del campo da gioco Scopo del gioco e principali regole. Sapere come si svolge una partita	Saper effettuare: I fondamentali individuali e di squadra di attacco e di difesa. Essere in grado di giocare in tutti I ruoli durante la partita.
Prerequisiti	
Idealizzazione dello schema motorio di base, preatletici generali, capacità di orientamento spaziale, coordinazione oculo-manuale.	
Metodologia	
Lavori individuali, a coppie e a piccoli gruppi. Dal semplice al complicato, dal facile al difficile, con passaggi rapidi di metodo dall'ANALITICO al SINTETICO per arrivare al GLOBALE.	
Tipologie di verifica	
Pratico, scritto e orale	
Durata in ore e periodo	
10 ore da strutturare all'interno dell'anno scolastico.	

MODULO 4: TENNIS	
Conoscenze (Sapere)	Abilità (Saper fare)
<ul style="list-style-type: none"> -breve storia del tennis -gli attrezzi usati -regole del gioco -come si gioca un incontro e come è organizzato un torneo 	<ul style="list-style-type: none"> -Saper effettuare gli esercizi propEdeutici -colpi base : il diritto -colpi base: il rovescio -colpi base: la volee'
Prerequisiti	
capacità di concentrazione; resistenza fisica ; abilità di pianificazione	
Metodologia	
<ul style="list-style-type: none"> -Lavoro individuale e a coppie - I contenuti saranno trasmessi prevalentemente in sede pratica di lavoro e sperimentazione -Problem solving 	
Tipologie di verifica	
Pratica/scritto/orale	
Durata in ore e periodo	
12-14 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico	

MODULO 5: JUDO

MODULO 5: JUDO	
Conoscenze (Sapere)	Abilità (Saper fare)
<ul style="list-style-type: none">- Breve storia del JUDO, con riferimento alle tipologie di competizioni.- Regolamenti delle gare.- Tipologie di allenamento in rapporto alle diverse competizioni	<ul style="list-style-type: none">- Saper eseguire in maniera elementare le prese- Essere in grado di eseguire le principali tecniche del metodo Kano - Saper coordinare lo svolgimento di una gara secondo le principali norme regolamentari.
Prerequisiti	
<ul style="list-style-type: none">- capacità di adattamento situazionale- coordinazione generale	
Metodologia	
Lavori individuali, a coppe e a piccoli gruppi. Dal semplice al complicato, dal facile al difficile, con passaggi rapidi di metodo dall'ANALITICO al SINTETICO per arrivare al GLOBALE.	
Tipologie di verifica	
Pratico, scritto e orale	
Durata in ore e periodo	
14 ore da strutturare all'interno dell'anno scolastico.	



Valutazione Disciplinare per competenze

VOTO IN DECIMI	CAPACITA' RELAZIONALI	PARTECIPAZIONE	RISPETTO REGOLE	IMPEGNO	CONOSCENZE E ABILITA'	POSSESSO COMPETENZA
10	Propositivo leader	Costruttiva (sempre)	Condivisione autocontrollo	Eccellente (sempre)	Approfondita disinvolta	LIVELLO 3 (ECCELLE)
9	collaborativo	efficace(quasi sempre)	Applicazione con sicurezza e costanza	Costante (quasi sempre)	Certa Sicura	LIVELLO 3 (SUPERA)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza Applicazione	Costante (spesso)	Soddisfacente	LIVELLO 2 (SUPERA)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Accettazione regole principali	Attivo (sovente)	globale	LIVELLO 2 POSSEDE
6	Dipendente Poco adattabile	Dispersiva Settoriale (talvolta)	Guidato essenziale	Settoriale (talvolta)	Essenziale Parziale	LIVELLO 1 (SI AVVICINA)
5 e <5	Conflittuale apatico passivo	Non partecipa Oppositiva Passiva (quasi mai/mai)	Rifiuto Insofferenza Non applicazione	Non conosce	Non conosce	LIVELLO 0 (NON COMPETENTE)

Il livello di sufficienza è stabilito al livello 1

Modalità di recupero

Premesso che il recupero non rappresenta un momento isolato all'interno dell'attività didattica, né un'Unità Didattica a sé stante, esso viene attuato come parte integrante di ciascuna Unità, in modo costante e continuo, secondo le seguenti modalità:

- Recupero curricolare
- Ti sostengo con la Peer

**Saperi minimi che devono essere raggiunti
per affrontare il programma dell'anno successivo**

Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)
<ul style="list-style-type: none">-Ha sufficiente consapevolezza delle proprie capacità e delle proprie abilità in rapporto alla discipline sportive trattate- conosce gli effetti derivanti dalla pratica delle discipline sportive-conosce le essenziali basi tecniche e tattiche delle discipline sportive trattate .	<ul style="list-style-type: none">-Sa "connettersi" psicologicamente e fisicamente alle discipline trattate-Sa affrontare e gestire con sufficiente autonomia le risorse fisiologiche richieste dalle discipline trattate.-Sa assumere e praticare con sufficiente abilità almeno un ruolo nelle discipline trattate .