MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA
ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "CREMONA"
V.le Marche, 71/73 - 20159 Milano - Tel. 02606250
Cod. Mecc. MIIS02600Q – C.F. 80102390152

PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico 2021-2022

Indirizzo di studi: LICEO SCIENTIFICO, LICEO SCIENZE ECONOMICO SOCIALI, ITE

PRIMO BIENNIO

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
1. Conoscenza teorico-pratica del linguaggio motorio specifico. 2. Conoscenza del proprio corpo (nozioni sull'apparato locomotore). 3. Consapevolezza dei principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. 4. La percezione di sé 5. Le qualità motorie condizionali e coordinative. 6.L'atletica leggera: avviamento alla tecnica di corsa, salto e lancio. 7. educazione stradale **Se i protocolli lo permetteranno** 8. Attrezzistica, 9. I giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, etc.	1. Saper decodificare e produrre semplici combinazioni di esercizi. 2. Saper gestire il proprio corpo in situazioni non abituali nello spazio. 3. Saper eseguire, nella giusta sequenza e in tempi corretti, azioni motorie con diverse parti del corpo. 4. Riuscire a sostenere uno sforzo per un tempo prolungato . 5. Consolidare il lavoro sulla coordinazione e l'equilibrio.	1. Rielaborare e affinare gli schemi motori di base. 2. Sapersi relazionare con il tempo e lo spazio. 3. Sviluppare l'autocontrollo e il rispetto delle regole. 4. Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità. 5. Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva. 6. Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione e della sicurezza.

SECONDO BIENNIO

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
1.Conoscenza del proprio corpo : cenni degli effetti del movimento sugli apparati cardio- circolatorio, respiratorio, locomotore. Educazione alla salute ed educazione alimentare. 2.Conoscenza più approfondita dei fondamentali di due giochi di squadra. 3.Conoscenza dei regolamenti sportivi e arbitraggio. 4.Fair Play. 5.Cenni sulla prevenzione infortuni e primo soccorso. Il massaggio cardiaco e utilizzo del defibrillatore 6.L'atletica leggera: avviamento alla tecnica di corsa, salto e lancio. **Se i protocolli lo permetteranno** 7. Attrezzistica e acrosport 8. I giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, etc.	1.Potenziamento fisiologico. 2.Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali. 3.Autonomia e responsabilità nel lavoro. 4.Elaborazione di un metodo di lavoro analitico, critico e personale. 5.Capacità di trasferimento delle abilità acquisite in ambiti differenti. 6.Collaborazione e organizzazione delle varie attività. 7. Conoscere ed applicare norme igienico-sanitarie e di sicurezza. 8.L'atletica leggera: una specialità di corsa, una di salto, una di lancio. 9.Comportamenti finalizzati al miglioramento della salute e alla sicurezza propria e altrui durante le attività.	1. Potenziamento fisiologico attraverso semplici combinazioni di esercizi. 2. Autonomia e responsabilità nel lavoro. 3. .Elaborazione di un metodo di lavoro analitico, critico e personale. 4.Maggior padronanza di sé e ampliamento e consolidamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive. 5.Avviamento alla specializzazione delle attività sportive individuali e di squadra. 6.Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva. 7.Maggior autocontrollo e rispetto delle regole. 8.Saper gestire le attività agonistiche con competenza. 9.Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione e della sicurezza.

QUINTO ANNO

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
1.Conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di attività sportive sia di squadra che individuali. 2.Il Doping. 3. Primo soccorso e traumatologia sportiva. 4.Fair Play. **Se i protocolli lo permetteranno** 5. Attrezzistica 6. I giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, etc.	1.Potenziamento fisiologico attraverso semplici combinazioni di esercizi. 2.Saper realizzare autonomamente una sequenza di esercizi a corpo libero. 3.Saper realizzare con padronanza e fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate. 4.Riprodurre gesti motori complessi. 5.Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali. 6.Saper elaborare un metodo di lavoro analitico, critico e personale. 7. Conoscere e saper applicare norme igienico-sanitarie e di sicurezza. **Se i protocolli lo permetteranno** 8.saper utilizzare la tecnica e la tattica nei giochi di squadra. 9.Saper svolgere compiti di giuria e di arbitraggio. 10.Saper assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità. 11.Saper trasferire le abilità acquisite in ambiti differenti. 12. saper collaborare positivamente e organizzarsi nelle varie attività.	1. Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità. 2. Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva. 3. Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione e della sicurezza. 4. Rielaborare e affinare gli schemi motori di base. 5. Sapersi relazionare con il tempo e lo spazio. 6. Sviluppare l'autocontrollo e il rispetto delle regole. 7. Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità. 8. Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva. 9. Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione e della sicurezza.

- **COMPETENZE DI CITTADINANZA**

  Conoscenze dei protocolli sicurezza covid
  Il fair play
  Educazione stradale
  Il doping
  Il primo soccorso, le manovre per effettuare una rcp, utilizzo del defibrillatore

- **OBIETTIVI MINIMI PER STUDENTI DVA**
  si fa riferimento al PEI

- **MISURE COMPENSATIVE/DISPENSATIVE COMUNI PER ALUNNI DSA**
  Qualora la tipologia di verifica, coinvolgesse le misure compensative inserite nel PDP, queste saranno applicate

- **MODALITA' DI VERIFICA (NUMERO MINIMO E TIPOLOGIA)**

  1.Griglie di osservazione.
  2.Verifiche orali e/o verifiche scritte con questionari, prove strutturate.
  3.Test fisici

- **MODALITA' DI RECUPERO**

  Recupero in itinere attraverso attività semplificate e studio individuale.

- **CONTENUTI MINIMI PER ESAMI DEBITI SETTEMBRE E MODALITA' VERIFICHE DEI DEBITI**

  Verifica orale ed eventualmente pratica sulle conoscenze affrontate teoricamente e praticamente durante l'anno