

Liceo “G. Galilei” Trento

PIANI DI STUDIO

- SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -

Classi	Unità orarie settimanali				
	1[^] biennio		2[^] biennio		5[^] anno
	1[^]	2[^]	3[^]	4[^]	5[^]
<i>Indirizzo Doppia lingua</i>	2	2	2	2	2
<i>Indirizzo Ordinamentale</i>	2	2	2	2	2
<i>Opzione Scienze Applicate</i>	2	2	2	2	2

APPROVAZIONE DEL COLLEGIO DOCENTI: 20 maggio 2015

PROGRAMMI

1. AMBITI	<i>1. Il corpo e la percezione di sé</i>
COMPETENZE	Riconoscimento dei cambiamenti corporei e degli adattamenti psico-fisici.
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema uomo: cenni di anatomia e fisiologia apparato locomotore - Sistema cardio-vascolare, bioenergetica muscolare - Sistema nervoso, endocrino, sensorialità e cinestesia - Apprendimento motorio (cenni sulle tappe dell'apprendimento) - Teoria unitaria corpo-mente e dualismo
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> - Rilevare i valori dei parametri funzionali legati al movimento (atti respiratori, battito cardiaco...). - Lettura dei cambiamenti dei valori e risultati e autovalutazione del processo evolutivo (miglioramenti e limiti) - Intrepretare le relazioni che intercorrono tra l'ambito strutturale e funzionale dell'organismo. - Riconoscere i cambiamenti/mutamenti della sfera emotiva, volitiva, motivazionale,nei diversi contesti operativi.

2. AMBITI	<i>2. Il controllo del movimento e l'orientamento efficace delle proprie azioni</i>
COMPETENZE	Gestione del movimento e tecnica esecutiva
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> - "Variabili" del movimento - "Qualità" del movimento - Immagine mentale del movimento - Conoscenza delle capacità percettive e coordinative
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> - Cogliere, controllare ed esprimere, a diversi livelli il movimento dal punto di vista percettivo, quantitativo e qualitativo. - Utilizzare a diversi gradi le "variabili" e la "qualità" del movimento in funzione del gesto più efficace. - Distribuire lo sforzo in funzione del gesto più economico. - Riconoscere gli elementi chiave del modello motorio e rappresentarlo attraverso immagini mentali. Individuare l'immagine personale del movimento e confrontarlo con il "modello" per coglierne le differenze. - Personalizzare il movimento (stile individuale). <p>Padroneggiare e utilizzare le diverse capacità coordinative semplici e complesse negli schemi motori di base e in quelli più complessi, specifici delle diverse attività motorie-sportive o espressive.</p>
COMPETENZE	Utilizzo ottimale delle proprie qualità fisiche condizionali
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità condizionali e mobilità articolare - Processo della supercompensazione ed elementi base dell'allenamento - Conoscenza delle esercitazioni e delle attrezzature
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> - Adeguare/Modulare la forza alle diverse necessità del movimento (velocità e durata, comunicazione ed espressione, ...)

	<ul style="list-style-type: none"> -Distribuire lo sforzo in funzione del gesto più economico. - Sviluppare le diverse capacità condizionali combinando in modo appropriato le diverse esercitazioni per ottenere il massimo beneficio della supercompensazione. - Svolgere le esercitazioni con gli accorgimenti tecnici adeguati e nel rispetto della sicurezza - Adeguare le giuste ampiezze articolari sia in relazione al movimento richiesto che al benessere fisico
--	--

3. AMBITI	3. <i>Il linguaggio corporeo</i>
COMPETENZE	Riconoscimento e padronanza del linguaggio non verbale e relazioni con il linguaggio verbale
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> - “Qualità” del movimento - Indicatori del linguaggio NV (postura-atteggiamento, gestualità, mimica, prossemica, voce, contatto) - Principi della comunicazione - Relazioni tra CNV, CV, iconico, musicale - Codificazioni del linguaggio del corpo (es. codice arbitrale)
ABILITA’	<ul style="list-style-type: none"> - Leggere, interpretare e utilizzare gli indicatori del linguaggio NV rapportandosi con se stessi, gli altri e l’ambiente. - Esprimere/comunicare attraverso il corpo sensazioni ed emozioni personali. - Immedesimarsi e rappresentare con il corpo soggetti, situazioni e contesti diversi (personaggi, elementi, ambienti...)

4. AMBITI	4. <i>La salute: prevenzione, il primo soccorso e sicurezza</i>
COMPETENZE	Autonomia nella gestione della salute personale
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> - Norme igieniche - Effetti del movimento sui principali apparati e sistemi - Posture corrette - Principi di una corretta alimentazione - Principi per l’adozione di un corretto stile di vita (ritmi biologici e alternanza lavoro-recupero, veglia-sonno) - Conoscenza delle principali sostanze dopanti e psicotrope e conoscenza dei danni e delle dipendenze alcool, fumo e droghe
ABILITA’	<ul style="list-style-type: none"> -Utilizzare l’abbigliamento e gli accessori adeguati nelle diverse situazioni di lavoro. -Assumere comportamenti funzionali riguardo all’igiene personale e alla sicurezza in palestra e negli spazi interni ed esterni alla scuola -Riconoscere gli adattamenti principali indotti dall’attività fisica nel breve, medio e lungo termine e trasferirli nelle diverse applicazioni - Percepire, assumere e mettere in atto posture corrette trasferibili anche nelle gestualità quotidiane - Alimentarsi correttamente in funzione delle attività fisica rispettando la tempistica dettata dai ritmi biologici - Riconoscere e rispettare le proprie potenzialità -Migliorare i propri limiti adottando un naturale stile di vita nel rispetto della persona

COMPETENZE	Competenze base di primo soccorso e comportamenti responsabili nell'ambito della sicurezza
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> - Tecniche di base del primo soccorso - Sistema uomo (cenni di anatomia e fisiologia apparato locomotore, sistema cardio-circolatorio e respiratorio, sistema nervoso) - Traumatologia e prevenzione infortuni - Norme di sicurezza nei diversi ambienti
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> -Riconoscere, valutare e mettere in atto comportamenti adeguati alla tutela dell'infortunato, alla sicurezza propria ed altrui, applicando le principali norme di primo soccorso (protocollo 118) - Adottare per se e per gli altri comportamenti atti a prevenire gli infortuni nei diversi ambienti (es. assistenza ai compagni)

5. AMBITI	5. <i>L'attività motoria e la pratica sportiva</i>
COMPETENZE	Riconoscimento e gestione dei ruoli nelle varie attività sportive, del fitness, in ambiente naturale e tradizionali
CONOSCENZE	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza delle attività motorie, delle regole e delle strategie di esse - Tecnica dei gesti e delle esercitazioni - Caratteristiche dei diversi ruoli - Codificazioni linguaggio del corpo (codice arbitrale) - Conoscenza dell'ambiente e dell'attrezzatura e degli strumenti - Conoscenza delle tradizioni sportive e folkloristiche locali - Norme di sicurezza nei diversi ambienti
ABILITA'	<ul style="list-style-type: none"> - Adattare e trasferire i fondamentali tecnici delle varie attività in relazione agli spazi, ai tempi e all'attrezzatura - Adottare le strategie più idonee per strutturare un'attività nel rispetto del gruppo e dell'ambiente -Ricoprire i diversi ruoli, scegliere e sviluppare quello più appropriato -Rispettare, comprendere e mettere in atto le tipiche gestualità dei giudici di gara e degli arbitri

PROFILO DELLO STUDENTE AL TERMINE DEL BIENNIO

- Essere consapevole del proprio processo di crescita, di modificazione corporea e del concetto di salute.
- Conoscenze in relazione all'apprendimento: percezione del proprio corpo, acquisizione della coordinazione di base, controllo, adattamento e riorganizzazione del movimento (schemi motori di base).
- Educazione alla cooperazione attraverso l'attività quotidiana di coppia, di piccoli gruppi e di classe - educazione alla competizione attraverso giochi e sport individuali e di squadra.
- Linguaggio del corpo. Conoscenza delle codificazioni del linguaggio del corpo.
- Sicurezza. prevenzione degli infortuni (cause di incidenti, assistenza tra compagni, ...) e norme igieniche.
- Conoscere, orientarsi, adattarsi e muoversi in ambiente naturale svolgendo attività motorie, sportive e ricreative.
- Superamento delle paure legate al movimento e alle relazioni con i compagni e l'insegnante.
- Relazione con attività del territorio (società sportive - scuola). Attività con atleti/campioni e/o allenatori/istruttori di altre scuole o dell'extra scuola.

PROFILO DELLO STUDENTE AL TERMINE DEL PERCORSO DI STUDI

- Essere consapevole del proprio processo di crescita e del proprio stile di vita.
- Conoscenze in relazione all'apprendimento: percezione del proprio corpo, conoscenza, controllo ed adattamento alle diverse possibilità di movimento.
- Allenamento, adattamento, conoscenza e relazioni tra lo sviluppo delle capacità condizionali (organiche, nervose, muscolari) - organi e sistemi.
- Educazione alla cooperazione attraverso attività sportive, di giuria, di arbitraggio e di organizzazione
- Educazione alla competizione attraverso sport individuali e di squadra.
- Linguaggio del corpo. Linguaggio verbale e non verbale, interazione tra movimento - processi affettivi e cognitivi.
- Sicurezza. prevenzione degli infortuni ed esperienza pratica di primo soccorso.
- Conoscere, organizzare e progettare insieme all'insegnante anche con classi aperte percorsi ed attività nei diversi ambienti.