PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE

BIENNIO PROGRAMMAZIONE

OBIETTIVI DIDATTICI DISCIPLINARI

La percezione del sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità tramite la padronanza dei movimenti di base (camminare, correre ,saltare) e il potenziamento delle capacità coordinative e condizionali. Inoltre dovrà produrre e comprendere messaggi non verbali che manifestino emozioni e stati d'animo.

Lo sport, le regole, il fair play: lo studente dovrà approfondire la conoscenza di sport di squadra e individuali con la conoscenza delle tecniche,delle regole e dei diversi ruoli e le relative responsabilità. Dovrà comprendere la logica dei giochi per rendere efficaci semplici strategie, privilegiare la componente educativa sviluppando lo spirito di collaborazione e il rispetto di sé e degli altri.

Salute,benessere, sicurezza e prevenzione: lo studente dovrà conoscere e applicare le fondamentali norme igienico-sanitarie e alimentari per mantenere e migliorare la propria efficienza fisica. Dovrà conoscere e applicare i basilari principi di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, trasferibili anche a casa e negli spazi all'aperto.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: le attività motorie e sportive realizzate in ambiente naturale potranno aiutare lo studente a orientarsi in contesti diversificati tramite esperienze sportive all'aperto per il recupero di un corretto rapporto con l'ambiente.

Competenze individuate dal Dipartimento disciplinare di **SCIENZE MOTORIE** L'alunno è in grado di:	**competenze chiave di cittadinanza attiva**
1. Raggiungere gli obiettivi minimi di ciascuna unità didattica nei tempi previsti.	**Sa apprendere** (organizza il proprio apprendimento individuando ed utilizzando varie informazioni, anche in funzione dei tempi disponibili)
2. Elaborare una progressione didattica (es: progettare un allenamento o una coreografia)	**Progetta il proprio apprendimento** (utilizza le conoscenze per definire progetti di conoscenza che realizza)
3. Utilizzare un linguaggio tecnico specifico adeguato all'argomento sia nell'esposizione scritta sia nell'espressione pratico gestuale	**Comunica** (comprende ed espone in modo efficace per la comunicazione con gli altri)
4. Interagire in modo positivo e di contribuire attivamente al raggiungimento dell'obiettivo prefissato	**Collabora e partecipa** (interagisce in gruppo per la realizzazione delle attività collettive)
5. Rispettare le regole in tutti gli ambienti e in tutti i momenti in cui si svolge l'attività	**Agisce in modo autonomo e responsabile** (segue le regole e si responsabilizza nella relazione con gli altri)
6. Trovare risposte motorie adeguate a richieste complesse, utilizzando gli strumenti e gli elementi precedentemente acquisiti	**Risolve problemi** (affronta situazioni problematiche e contribuisce a risolverle, costruendo ipotesi adeguate e proponendo soluzioni che utilizzano contenuti e metodi delle diverse discipline)
7. Interiorizzare il gesto sportivo al punto di poter interpretare il movimento in modo del tutto personalizzato	**Acquisisce ed interpreta l'informazione** (acquisisce le informazioni e ne valuta l'attendibilità e l'utilità)
8. Adeguare le proprie abitudini per	**Individua collegamenti e relazioni**

migliorare il suo stile di vita secondo quanto appreso nei vari ambiti delle scienze motorie	(individua e rappresenta collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari)

Individuazione dei prerequisiti imprescindibili in ingresso dalla scuola media/obiettivi minimi richiesti per accedere alla classe seconda.

La corsa atletica, impostazione corretta
Capovolte avanti e indietro, rotolamenti sui due assi
Orientamento spazio temporale
Senso del ritmo
Prese e lanci, sul posto e in movimento
Saltare la funicella con esercizi coordinativi generali.
Pallavolo: palleggio e battuta di sicurezza
Basket: palleggio e passaggio Pallamano: passaggio

Conoscenze pratiche e teoriche da acquisire nel corso del biennio del liceo

Capacità condizionali: resistenza, forza, mobilità articolare
Capacità coordinative: agilità, destrezza, equilibrio, senso del ritmo.
Conoscenze teoriche: i fondamentali e le regole degli sport trattati. L'importanza del riscaldamento nelle attività sportive. Acquisire coscienza della propria corporeità attraverso fasi di contrazione e decontrazione muscolare e attraverso esercizi di rilassamento.
Prendere coscienza del movimento come salute e delle attitudini in sicurezza. Approfondimenti su apparato scheletrico e articolare e sue problematiche. Elementi essenziali su apparato cardiocircolatorio.

Contenuti specifici per la parte pratica:
Corse ripetute,percorsi
Andature semplici e combinate (skip, corsa calciata, passo stacco, doppio impulso, corsa balzata ecc.)
Esercizi a carico naturale Esercizi con piccolo sovraccarico
Esercizi a coppie di trazione, opposizione, spinta
Esercizi di percezione articolare
Slanci, molleggi, oscillazioni degli arti e segmenti sui vari piani
Stretching Esercizi con piccoli attrezzi Esercizi ai grandi attrezzi
Traslocazioni ai grandi attrezzi Uso corretto del lato dominante nelle andature sconosciute
Equilibrio statico: stazioni e posture corrette
Esercizi di percezione spazio-temporale a coppie e in gruppo
Pallacanestro: palleggio , passaggio, tiro Pallavolo: palleggio, battuta dall'alto, bagher
Pallamano: passaggio e tiro Ginnastica artistica: esercizi elementari di preacrobatica.
Utilizzo del trampolino elastico, se presente.
Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo della respirazione
Acquisizione posture corrette Esercizi preventivi e correttivi del dorso.
Compatibilmente con la disponibilità delle attrezzature e degli spazi potranno essere approfonditi i seguenti sport:
badminton golf pallatamburello baseball calcetto rugby ultimate frisbee
acrogym giochi tradizionali codificati e non.
Le docenti inoltre si riservano di integrare eventuali altri contenuti specifici in base alle proposte che perverranno nel corso dell'a.s. o con le personali competenze specifiche.

METODO E STRUMENTI

Per il raggiungimento degli obiettivi si utilizzeranno attività motorie globali sia individuali sia di gruppo.
Si cercherà sempre di dare una spiegazione tecnica e fisiologica degli esercizi, per rendere gli allievi consapevoli del movimento richiesto e soprattutto per "far sentire" la parte del corpo interessata all'azione.

Per l'insegnamento delle diverse attività si utilizzerà una metodologia che preveda complessivamente la scoperta delle proprie possibilità e successivamente, tramite stimoli e proposte, un miglioramento del gesto e delle sue varianti. In alcuni casi le attività saranno proposte con il metodo analitico.

Al fine di rielaborare gli schemi motori di base e in vista dell'acquisizione di nuovi, nonché per migliorare la coordinazione e l'equilibrio, si tratteranno temi formativi di sviluppo generale a corpo libero e con attrezzi, esercizi di equilibrio statico e dinamico. Saranno utilizzati a questo fine grandi e piccoli attrezzi.

Le specialità atletiche ed i giochi sportivi permettono di conseguire le capacità di autogestirsi, rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo e rafforzano il senso di responsabilità e di lealtà. Si cercherà di responsabilizzare gli allievi in tutte le attività facendo capire il valore dell'affermazione personale e del miglioramento delle proprie capacità, senza dimenticare al tempo stesso l'importanza del gruppo, che nelle sue dinamiche necessita anche di collaborazione ed aiuto reciproco.

Le proposte motorie saranno generalmente attuate in unità didattiche di apprendimento di minimo 4 lezioni anche per favorire la gestione degli spazi palestra nelle lezioni che si svolgono in compresenza.

TRIENNIO PROGRAMMAZIONE

Prosegue l'azione di consolidamento delle conoscenze e lo sviluppo delle abilità motorie dello studente che, acquisendo consapevolezza del lavoro svolto, viene coinvolto in prima persona in autoriflessioni positive e analisi delle esperienze vissute.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

La percezione del sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: lo studente accrescerà la padronanza di sé ampliando le capacità coordinative, condizionali ed espressive realizzando movimenti più elaborati.

Egli saprà valutarle proprie capacità e prestazioni confrontandole con le proprie tabelle di riferimento. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo.

Lo sport, le regole, il fair play: lo studente dovrà approfondire la tecnica, la tattica e la teoria dell'attività motoria sportiva ed espressiva. Collaborerà all'organizzazione di giochi e di competizioni sportive e alla loro direzione arbitrale per permettere una più efficace organizzazione

Salute,benessere, sicurezza e prevenzione: lo studente dovrà essere in grado di mettere in atto

comportamenti idonei per prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità (elementi di primo soccorso). Lo studente acquisirà consapevolezza sui comportamenti a rischio attraverso l'approfondimento di tematiche relative alle dipendenze nocive e agli stili di vita scorretti (alimentazione, sedentarietà)

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: lo studente farà esperienze motorie in ambiente naturale cercando di migliorare ulteriormente il suo rapporto con la natura e l'ambiente circostante.

In questa fascia di età gli studenti arrivano ad utilizzare lo sviluppo e la rielaborazione degli schemi motori per cui devono avere un maggiore controllo del movimento. Si richiederanno perciò esecuzioni più precise e tecniche dei gesti motori. Nei confronti del gruppo gli studenti dovranno dimostrare controllo ed autodisciplina, basando il lavoro sulla fiducia reciproca in modo da evitare situazioni d'ansia e frustrazione a favore di una cooperazione fattiva e stimolante. Dovrà essere acquisito il totale rispetto delle regole nei giochi sportivi. Sarà attribuita molta importanza al concetto della tutela della propria e della altrui salute specie nell'attività sportiva di gruppo, al concetto della prevenzione dei traumi nello sport e più in generale all'importanza della attività fisica per il proprio benessere.
Allo scopo di rielaborare gli schemi motori di base e per acquisirne di nuovi si tratteranno esercizi formativi di difficoltà medio-alta, che implichino un discreto grado di coordinazione e destrezza.
Gli esercizi richiederanno una maggiore coscienza delle proprie azioni attraverso stati di contrazione e decontrazione. A questo proposito sarà richiesta anche la capacità di rilassamento globale e segmentario e la rappresentazione mentale delle proprie azioni. L'educazione al ritmo sarà curata con maggiore attenzione e con contributi personali alla creazioni di progressioni. Gli obiettivi devono essere raggiunti attraverso i criteri metodologici dal semplice al complesso e dal globale al particolare.
Le lezioni prevederanno fasi di **dimostrazione e di correzione.**

Contenuti**:**

Sport di squadra

Conoscenza dei fondamentali
Conoscenza dei principali schemi di gioco (attacco-difesa)
Regolamento tecnico e concetto di fairplay

Saranno sviluppati i seguenti sport compatibilmente con la disponibilità delle attrezzature, degli spazi e delle offerte:
pallavolo pallacanestro pallamano badminton golf palla tamburello baseball calcetto hockey giochi tradizionali codificati e non, rugby ultimate frisbee acrosport arti marziali

Percezione del proprio corpo

Esercizi sulla percezione delle diverse parti del corpo
esercizi sulla respirazione toracica e addominale dalla posizione supina
esercizi di sensibilizzazione sulla retroversione del bacino
esercizi di rilassamento globale e segmentarlo a terra
esercizi sulla percezione della pesantezza
elementi di yoga e training autogeno

Coordinazione generale:

esercizi di combinazione di gesti motori con diverse parti del corpo
esercizi di esecuzione di gesti su rappresentazione mentale
progressione con piccoli attrezzi / su base musicale; esercizi a coppie o in gruppo

Coordinazione spazio-temporale

organizzazione del proprio movimento in spazi delimitati e situazione complesse, anche utilizzando piccoli attrezzi
esercizi di riproduzione di azioni motorie e gesti sportivi su ritmi prodotti da un compagno
posizionamento corretto in campo nei giochi sportivi e non
sviluppo delle traiettorie

Equilibrio:

esercizi sull'equilibrio statico e dinamico in volo
esercizi che implicano la perdita temporanea di equilibrio e il suo successivo recupero
cenni sulla ruota, capovolta con salto. Utilizzo del trampolino elastico se presente.

Miglioramento della funzione cardio-circolatoria e respiratoria:
attività per lo sviluppo della capacità aerobica, ricerca graduale dell'aumento della capacità di resistenza
Importanza del rilevamento del polso: esercizi per il rilevamento del battito cardiaco sotto sforzo / in pausa di recupero totale / in pausa allenante.
corsa intervallata con superamento ostacoli ed elementi di media difficoltà
Esempi di Interval training / circuiti a tempo per l'incremento della capacità lattacida.

Rafforzamento della potenza muscolare:
esercizi a carico naturale, in coppia ed in gruppo, esercizi con sovraccarichi , esercizi di sollevamento e trasporto, esercizi ai grandi attrezzi (quadro svedese, spalliera, parete)

Sviluppo della mobilità e scioltezza articolare

esercizi a corpo libero e con attrezzi
esercizi di abilità al suolo di media difficoltà
stretching: mobilità di esecuzione e progressione generale e specifiche per alcune specialità sportive

Miglioramento della velocità

esercizi di prontezza e destrezza con l'utilizzo di attrezzi da diverse posizioni
percorsi di livello medio di difficoltà

ARGOMENTI CHE POTRANNO ESSERE SVILUPPATI NEL CORSO DEL QUINQUENNIO IN VISTA DELL'ESAME DI STATO

biennio: apparato scheletrico articolare e paramorfismi
apparato respiratorio e circolatorio. Corretti stili di vita.
classi terze : il doping nello sport, storia e sostanze
classi quarte: approfondimenti su apparato scheletrico ;apparato muscolare;
l'attivazione neuro-muscolare;
meccanismi energetici
classi quinte: teoria dell'allenamento, lo sport come stile di vita
approfondimenti individuali scelti dallo studente, collegabili ad altre materie d'esame (es: storia delle olimpiadi e delle paraolimpiadi, lo sport come propaganda nei regimi totalitari/ le politiche dell'U.E. per lo sport, altri).
Tutto il quinquennio: regolamento degli sport svolti. Elementi di primo soccorso.

VALUTAZIONE

Indicatori: comportamento, attenzione, partecipazione e impegno, correttezza, frequenza, capacità di relazione, progressione nell'apprendimento, recupero, attitudini e capacità fisiche, conoscenze teorico-pratiche. Qualora lo studente partecipi ad attività sportive extrascolastiche la valutazione finale comprenderà questo elemento.
Si stabilisce che in ogni periodo dell'anno scolastico (trimestre+ pentamestre) vengano effettuate due prove di valutazione.
Saranno utilizzati voti frazionari previo accordo con gli studenti in riferimento a particolari prove (lavori di gruppo, compiti per casa).

Voto 3-4	quando l'alunno, pur avendo abilità sufficienti o più, non partecipa attivamente alle lezioni e non si impegna
	quando l'alunno rifiuta l'attività e non acquisisce conoscenze e abilità relative alla materia
Voto 5	quando l'alunno, pur avendo abilità sufficienti, dimostra insufficiente impegno
	quando l'alunno apprende in modo frammentario e superficiale a causa di una insufficiente partecipazione attiva.
	quando l'alunno dimostra di non aver consolidato i prerequisiti richiesti in ingresso dalla scuola media
Voto 6	quando abilità, impegno e partecipazione sono sufficienti
	quando l'alunno dimostra impegno più che sufficiente nonostante alcune difficoltà motorie pregresse
	quando l'alunno, pur avendo buone abilità motorie manifesta impegno scarso e/o insufficiente
Voto 7	quando l'alunno ha un impegno regolare e abilità motorie più che sufficienti
	quando l'alunno apprende e conosce la materia in modo più che sufficiente
Voto 8	quando l'alunno ha capacità buone, impegno costante e partecipazione attiva; quando apprende e conosce bene TUTTE le attività svolte
Voto 9	quando l'alunno ha capacità notevolmente superiori alla media, dimostra impegno e partecipazione costanti e ottiene risultati molto buoni in tutte le discipline
Voto 10	quando l'alunno ha capacità notevolmente superiori alla media, dimostra impegno e partecipazione costanti e ottiene risultati eccellenti in tutte le attività sportive proposte; quando l'alunno è in grado di interiorizzare il gesto sportivo al punto di interpretare il movimento in modo del tutto personalizzato o quando ha partecipato ai Campionati Sportivi del liceo conseguendo risultati ottimi

Griglia di valutazione delle prove teoriche di Scienze Motorie

Indicatori	Gravemente insuff.	Insufficiente	Sufficiente	Buono
Conoscenza Degli argomenti	Conoscenze nulle O quasi nulle	Conoscenze frammentarie e Con gravi errori	Conoscenza degli aspetti essenziali della disciplina	Conoscenza ampia E approfondita
Competenza linguistica E comunicativa	Incapacità ' di formulare risposte. Mancanza assoluta di linguaggio specifico	Espressione scorretta con uso inadeguato dei linguaggi specifici	Espressione semplice ma sostanzialmente corretta	Espressione corretta e precisa con buon uso dei linguaggi specifici
Subordinata al programma svolto: Competenza argomentativa E collegamenti tra discipline	Non vengono stabiliti nessi argomentativi di alcun tipo	Argomentazione confusa e a tratti incoerente	Argomentazione lineare anche se semplice	Argomentazione coerente e articolata anche nei collegamenti
Capacità critica e rielaborazione personale	Inesistente	Limitata	Osservazioni semplici ma pertinenti	Validi apporti personali

RACCORDI CON L'EDUCAZIONE CIVICA

Legge 20 Agosto 2019: la norma richiama il principio della trasversalità del nuovo insegnamento, anche in ragione della pluralità degli obiettivi di apprendimento e delle competenze non ascrivibili ad una singola disciplina e neppure esclusivamente disciplinari.

Le scienze motorie per la loro specificità offrono la possibilità di affrontare diverse tematiche circa l'educazione civica.

Saranno i Consigli di classe a individuare e approvare tali collegamenti disciplinari.

ALUNNI CON BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI (BES) E /O CON DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO (DSA)

Il panorama normativo già definito dalle indicazioni nazionali per i licei (linee guida per l'integrazione scolastica degli alunni con disabilità e altre) riferite agli studenti con disabilità certificata o in situazione di svantaggio sociale, riconosce e tutela le situazioni di disagio per favorire l'inclusione e l'apprendimento.

Nell'ambito delle scienze motorie possono essere molteplici i percorsi per l'acquisizione delle competenze motorie spendibili sia nella vita di tutti i giorni sia nel quadro dell'acquisizione di corretti stili di vita. In particolare la didattica individualizzata dovrà puntare su proposte educative per "livelli" considerando le condizioni di partenza dello studente.

Testo in adozione

Classi prime e seconde : Tempo di sport, edizione verde Del Nista- Tasselli . Ed.G.d'Anna
Classi terze, quarte, quinte : In movimento. Fiorini Coretti Bocchi. Ed. Marietti

Selvazzano 2 Settembre 2022 Il dipartimento di scienze motorie