

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Il seguente piano di lavoro annuale viene redatto in accordo con la formulazione dei Programmi, di cui al d.P.R.908 del 01-10-1982,e“Indicazioni nazionali riguardanti gli obiettivi specifici di apprendimento concernenti le attività e gli insegnamenti compresi nei piani degli studi previsti per i Percorsi liceali di cui all’art. 10,comma 3, del d.P.R. 15 marzo 2010, in relazione all’articolo 2, commi 1 e 3 , del medesimo d.P.R.”per l’insegnamento delle “SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE” nel primo biennio ,nel secondo biennio e nella quinta classe.

Se le finalità generali delle scienze motorie e sportive alle Superiori sono:

- 1) generale miglioramento delle qualità motorie individuali (capacità coordinative e condizionali)
- 2) presa di coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- 3) suscitare interesse verso l'esercizio fisico non solo come educazione pre-sportiva ma come educazione al corpo, indispensabile per affrontare gli impegni posti dalla normale vita di relazione
- 4) consapevolezza delle differenze esistenti tra preparazione generale e specifica, del significato e dell'importanza della fase di condizionamento prima di ogni attività, di defaticamento, di allungamento muscolare e di rilassamento al termine di ogni attività
- 5) conoscenza e consapevolezza delle fondamentali norme di igiene, delle corrette abitudini alimentari, delle elementari norme di primo soccorso in caso d'infortunio e delle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli incidenti.

Consideriamo i seguenti i nuclei fondanti della disciplina:

PRIMO BIENNIO

- **consapevolezza** (delle proprie azioni ed autocontrollo)
- **corporeità** (percezione e conoscenza del corpo e delle emozioni)
- **motricità** (sperimentazione delle capacità motorie condizionali e coordinative)
- **relazione** (rispetto di sé e dell’ altro per una convivenza civile – collaborazione)
- **salute** (prevenzione per la sicurezza e per la salute personale)

SECONDO BIENNIO

- **consapevolezza** (della propria corporeità e riconoscimento delle relative emozioni)
- **organizzazione motoria** (utilizzo delle capacità motorie condizionali e coordinative in situazione pratica)
- **relazione** (responsabilità – autostima – disponibilità)
- **salute**(perseguimento del proprio benessere individuale nel rispetto della propria e dell’altrui corporeità, informazioni relative al primo soccorso)

QUINTO ANNO

- consapevolezza** (piena conoscenza e capacità d’interpretazione e di autocontrollo, studio dei fenomeni connessi al mondo dell’attività motoria)
- organizzazione motoria** (consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici e utilizzo delle capacità conosciute anche in nuovi contesti)
- relazione** capacità di assumere comportamenti attivi per la propria salute ed il patrimonio ambientale
- salute** approfondimento di temi relativi alla salute ed al pronto soccorso per uno stile di vita sano e come momento di educazione permanente.

Dai precedenti nuclei fondanti possiamo dedurre:

OBIETTIVI FORMATIVI DISCIPLINARI PRIMO BIENNIO

- Saper prendere coscienza di sé riconoscendo i diversi linguaggi

- Saper prendere coscienza e consapevolezza del proprio corpo utilizzando il linguaggio motorio

Conoscenze :

1. Conoscere la tecnica di rilevamento delle pulsazioni
2. Conoscere gli elementi di base per affrontare una corsa
3. Conoscere i principali gruppi osteo-mio-articolari
4. Conoscere gli elementi di base dell'apparato cardio-respiratorio
5. Conoscere le basi per eseguire un riscaldamento
6. Conoscere la differenza fra mobilità articolare, allungamento muscolare e tonificazione muscolare
7. Conoscere le principali posture
8. Conoscere la terminologia essenziale e l'attrezzatura disponibile
9. Conoscere le principali regole ed i fondamentali individuali e di squadra dei giochi presportivi e sportivi proposti.
10. Conoscere le principali regole degli sport individuali, compreso il nuoto.
11. Conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni
12. Conoscere i principi per una alimentazione corretta

Competenze :

1. Sapere rilevare le pulsazioni a riposo e dopo sforzo
2. Sapere eseguire una corsa
3. Sapere riconoscere i principali gruppi osteo-mio-articolari
4. Sapere eseguire un riscaldamento guidato
5. Sapere eseguire gli esercizi proposti
6. Sapere eseguire i fondamentali individuali e di squadra proposti anche in ambiente acquatico.
7. Sapere rispettare le regole, i compagni, gli avversari

Capacità cognitive trasversali :

1. capacità in ambito comportamentale-formativo

- • Garantire presenza ed impegno attivo al lavoro scolastico, applicandosi in modo costante
- • Rispettare regole e consegne
- • Sapersi identificare ed integrare in un gruppo, riconoscendo le differenze
- • Comprendere il linguaggio specifico
- • Ricercare il miglioramento personale rispetto al proprio livello di partenza

2. capacità in ambito motorio-disciplinare

- • Prendere coscienza e consapevolezza del proprio corpo
- • Comprendere e produrre messaggi non verbali
- • Migliorare le proprie qualità psico-fisiche
- • Conoscere e comprendere gli esercizi proposti
- • Saper riconoscere l'attrezzatura disponibile

OBIETTIVI FORMATIVI DISCIPLINARI SECONDO BIENNIO E QUINTA CLASSE

- **Saper prendere consapevolezza di sé utilizzando i diversi linguaggi**
- **saper utilizzare le conoscenze motorie acquisite applicandole correttamente nei diversi ambiti**

Conoscenze :

1. Conoscere gli effetti e l'utilizzo della rilevazione delle pulsazioni
2. Conoscere i vari tipi di corsa
3. Conoscere in generale l'utilizzo e la funzione dei vari apparati del corpo umano
4. Conoscere gli effetti e l'utilizzo del riscaldamento
5. Conoscere gli effetti e l'utilizzo dell'allungamento muscolare
6. Conoscere gli effetti e l'utilizzo della mobilità articolare
7. Conoscere gli effetti e l'utilizzo della tonificazione muscolare
8. Conoscere la terminologia specifica
9. Conoscere l'utilizzo delle principali regole e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e degli sport acquatici.
10. Conoscere le peculiarità e le differenze tra i vari sport individuali proposti
11. Conoscere le tecniche principali di primo soccorso
12. Conoscere gli effetti di una sana alimentazione

Competenze :

1. Sapere utilizzare la rilevazione delle pulsazioni
2. Sapere eseguire i vari tipi di corsa proposti
3. Sapere eseguire la corretta respirazione nelle diverse situazioni operative
4. Sapere eseguire un riscaldamento adeguato
5. Sapere eseguire gli esercizi proposti
6. (classi quinte) Sapere scegliere gli esercizi idonei in relazione alle richieste
7. Sapere utilizzare i fondamentali individuali e di squadra in situazione di gioco, anche in ambiente acquatico.
8. (classi quinte) Sapere scegliere la strategia efficace in situazione di gioco

Capacità cognitive trasversali :

1. capacità in ambito comportamentale-formativo

- • Garantire presenza ed impegno attivo al lavoro scolastico, applicandosi in modo costante
- • Rispettare regole e consegne
- • Assumere comportamenti collaborativi all'interno del gruppo, rispettando le differenze
- • Acquisire autonomia (migliorare il senso di responsabilità e la capacità decisionale a livello individuale e collettivo)
- • Utilizzare correttamente il linguaggio specifico per organizzare un discorso
- • Ricercare il miglioramento personale rispetto al proprio livello di partenza

2. capacità in ambito motorio-disciplinare

- • Prendere coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- • Migliorare le proprie qualità psico-fisiche
- • Saper applicare e rielaborare gli esercizi proposti
- • Saper utilizzare le attrezzature disponibili
- sperimentare varie tematiche espressivo-comunicative nei lavori individuali e di gruppo

Dopo aver considerato tutti gli obiettivi formativi disciplinari possiamo individuare le minime competenze per classe :

CLASSI PRIME :

- ANDATURE ATLETICHE
- FONDAMENTALI TECNICI DI PALLAVOLO E DELLA PALLACANESTRO
- RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI E CORPOREI

CLASSI SECONDE :

- TECNICA DI BASE DEI GIOCHI SPORTIVI DI COMPETENZA
- CONOSCENZA DEI PICCOLI ATTREZZI
- ESECUZIONE DI UNA FACILE PROGRESSIONE CON UN PICCOLO ATTREZZO

CLASSI TERZE

- TATTICA DEI GIOCHI DI SQUADRA : PALLAVOLO E PALLACANESTRO
- PROGRESSIONI DI MEDIA DIFFICOLTA' AI GRANDI ATTREZZI

CLASSI QUARTE

- CONOSCENZA DEL REGOLAMENTO DI PALLAVOLO E PALLACANESTRO
- SAPER CONDURRE UN RISCALDAMENTO USANDO LA TERMINOLOGIA SPECIFICA

CLASSI QUINTE

- RIELABORAZIONE E APPROFONDIMENTO DEGLI ARGOMENTI TRATTATI
- CONOSCENZA TECNICO PRATICA DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Nell'organizzazione didattica del percorso formativo e del processo di insegnamento saranno previsti:

- Contenuti cognitivi
- Metodologie didattiche (uso risorse e strumenti didattici)
- Modalità di verifica e criteri di valutazione (eventuali interventi di recupero)

Metodologie didattiche

Per quanto concerne il momento didattico, verranno utilizzati, a seconda delle esigenze, il metodo globale e quello analitico. Ovviamente ciascuno di essi sarà prevalentemente usato a seconda che ci si riferisca ad una evoluzione motoria per mappa cognitiva elastica o per mappa cognitiva rigida, ciò non esclude l'utilizzo di entrambi nello stesso tipo di esercitazione.

Solitamente, nell'impostazione generale di un'attività, si usa una modalità operativa globale, poi, nel perfezionamento tecnico, il metodo analitico, ed in seguito, nell'applicazione tattica in situazione di gioco, di nuovo il metodo globale.

Spesso certe unità didattiche sono trasversali a varie discipline (ad esempio il cambio di direzione e di mano, la visione periferica, il riscaldamento e l'allungamento per tutti e quattro i giochi sportivi) sarà l'alunno a costruirsi un'esperienza motoria personale partendo dal dato iniziale. L'esperienza che si intende offrire è quella di sperimentare, sentire, prendere atto, interiorizzare e memorizzare a livello ideomotorio e di ripetere nella giusta situazione movimenti precisi.

Questa metodologia si rende necessaria per l'acquisizione di gesti motori specifici e tecnici in cui è utile la loro ripetizione fino al raggiungimento dell'automatismo desiderato. In tappe motorie più elastiche gli allievi, messi in situazione-stimolo, rielaborano personalmente i contenuti appresi per raggiungere l'obiettivo desiderato per prove ed errori; qui possono essere esaltate le personalizzazioni e la creatività del singolo.

Si cerca sempre di fornire una sintetica spiegazione tecnica e fisiologica degli esercizi, per rendere gli allievi consapevoli del movimento, per fare loro "percepire" la parte del corpo interessata, per abituarli ad ascoltare il proprio corpo stimolando la presa di coscienza e migliorando la consapevolezza per prevenire infortuni, per aiutarli a riconoscere i propri scompensi e disequilibri. È indispensabile che la successione degli sforzi risponda alle leggi fisiologiche anche per abituare i ragazzi a conoscere i propri limiti e le proprie possibilità.

Spazi utilizzati

Per le lezioni verranno utilizzate le due palestre presenti nella sede dell'istituto ed il campo di pallavolo ad esse connesso, la palestra del Centro Sportivo Assarotti con il campo esterno. Si prevede il possibile utilizzo di impianti sportivi limitrofi, alcuni dei quali: i campi di atletica leggera di Villa Gentile e di corso Montegrappa, la pista di pattinaggio su ghiaccio dell'Expo, la palestra di arrampicata del palazzetto delle Erbe, l'attività di street-walking nella città di Genova, il parco dell'Acquasola.

L'utilizzo di alcuni impianti è subordinato ad un esborso di denaro da parte degli alunni, le lezioni in tali impianti verranno programmate solo per le classi che lo richiederanno.

Nel tragitto da scuola e ritorno gli alunni saranno accompagnati dall'insegnante di scienze motorie della classe.

Modalità di verifica e criteri di valutazione

Verrà utilizzata l'osservazione sistematica dei processi d'apprendimento in rapporto alla griglia d'osservazione specifica per ogni modulo. In modo episodico verranno utilizzate prove oggettive di profilo (scritte, orali e pratiche a seconda delle esigenze di ogni singolo insegnante e delle attrezzature e spazi a disposizione) e momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni, tramite vari procedimenti di osservazione e di verifica (percorsi, progressioni, circuiti a stazioni, numero palleggi, numeri tiri, gare a tempo, rilevazione tempo di esecuzione, ecc.).

Il livello di partenza, inteso come soglia iniziale della conoscenza e delle capacità possedute dall'allievo, verrà stabilito dall'osservazione sistematica degli studenti, e, ove possibile, da semplici prove di ingresso. Verrà positivamente valutata ogni evoluzione a partire dai livelli di partenza e non in riferimento a rendimenti oggettivi legati alle massime prestazioni.

Nella valutazione si terrà conto dell'interesse, della partecipazione alla vita scolastica, del comportamento e della adeguata maturità degli allievi nelle attività, nel gioco di squadra ed individuale.

Si considerano inoltre l'impegno e lo sforzo effettuato da ogni alunno per il miglioramento delle proprie capacità psicofisiche.

La gamma dei voti prevede l'utilizzo della scala da 1 a 10.

PARTECIPAZIONE AL DIALOGO EDUCATIVO

costante 7 _ 10

incostante 6

insufficiente 5

scarsa 4

assente 1 _ 3

INTERESSE PER LA MATERIA ATTENZIONE IMPEGNO E PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA'

notevole 9 _ 10

discreto 7 _ 8

sufficiente 6

insufficiente 4 _ 5

inesistente 1 _ 3

CONOSCENZA DEGLI ARGOMENTI TRATTATI

CONOSCENZA DELLE CARATTERISTICHE TECNICO TATTICHE E METODOLOGICHE DEGLI SPORT PRATICATI

ottima 9 _ 10

buona 7 _ 8

accettabile 6

non adeguata 5

carente 1 _ 4

CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE, AUTOCONTROLLO, DISPONIBILITA' ALL'APPRENDIMENTO E ALLA SOCIALIZZAZIONE

eccellente 9 _ 10

buona 7 _ 8

sufficiente 6

limitata 5

scarsa 1 _ 4

CAPACITA' MOTORIE

ottime 9 _ 10

buone 8

discrete 7

sufficienti 6

insufficienti 5

scarse 4

In riferimento al “Regolamento recante lo statuto delle studentesse e degli studenti della scuola secondaria” (D. P. n.249 del 24/06/98) e al Protocollo di Intesa Ministero della Pubblica Istruzione--CONI, indicato dalla C.M. 466, gli insegnanti prendono in considerazione la possibilità di accettare la collaborazione di tecnici federali ad alcune lezioni curricolari e l'utilizzo di spazi aggiuntivi alle palestre dell'Istituto offerti dalle strutture del territorio, alla luce della nuova configurazione dell'insegnamento della disciplina che determina interazioni formative con gli enti locali e con le Federazioni Sportive.

Saranno individuate, sul territorio, altre possibilità che possano offrire agli alunni opportunità di avvicinamento e di conoscenza di altre discipline sportive, a tal fine si prevede di contattare le federazioni e le organizzazioni sportive che si dimostreranno disponibili nel corso dell'anno scolastico.

Si terranno lezioni a “classi aperte ” sia all'interno che all'esterno dell'edificio scolastico. Nello svolgimento delle attività sopraelencate gli alunni verranno sempre accompagnati dall'insegnante di scienze motorie della classe .

Viene deliberata, in data ancora da concordare, una mattina dedicata ai Campionati interni di Atletica Leggera.