

# **PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Anno scolastico 2022-2023

PREMESSA. Le Scienze Motorie e Sportive tendono al motivato coinvolgimento degli alunni e delle alunne; le svariate attività proposte in base alle risorse dell'Istituto saranno rivolte a tutti anche a coloro che presentano schemi motori non ben strutturati. Gli esonerati nella parte pratica, infine, oltre ad avere un programma teorico, saranno coinvolti con compiti di organizzazione, assistenza e arbitraggio. L'attività pratica varierà, secondo l'età, per intensità e durata di lavoro. Nelle prime classi sarà dedicata più attenzione all'elaborazione degli schemi motori di base, alla consapevolezza del movimento ed alla socializzazione. Nelle ultime invece, s'insisterà maggiormente sull'organizzazione della conoscenza e delle abilità acquisite e sull'autonomia nel saper realizzare un lavoro finalizzato.

## **LINEE GENERALI E COMPETENZE**

Al termine del percorso sia liceale che tecnico lo studente avrà:

- acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;
- consolidato i valori sociali dello sport
- acquisito una buona preparazione motoria;
- maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo;
- colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è sia obiettivo specifico che presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. E' in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.

Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura

l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno inoltre di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline.

## **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

### PRIMO BIENNIO

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

#### **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

#### **Lo sport, le regole e il fair play**

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

#### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti. adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

#### **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

### SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

#### **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

### **Lo sport, le regole e il fair play**

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

### **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

## **QUINTO ANNO**

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

### **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

### **Lo sport, le regole e il fair play**

Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.

## **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

## **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

## **CONTENUTI.**

1-POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO. Saranno attivate tutte quelle attività che coinvolgeranno le qualità condizionali quali: resistenza – forza - velocità - mobilità articolare

2-RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE. Per raggiungere una conoscenza sempre più approfondita ed un uso sempre più appropriato del corpo, attraverso un arricchimento reale delle abilità motorie, si pensa necessario lavorare sulla coordinazione e sulle capacità coordinative generali e speciali con particolare riguardo all'ampliamento delle esperienze motorie ed alla conseguente varietà delle risposte che devono essere sempre più precise e raffinate

3-CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO. Al fine di conseguire tale obiettivo si propongono: - Vari tipi di giochi sportivi anche in forma agonistica - Esercizi ai grandi attrezzi, percorsi e circuiti - Partecipazione all'organizzazione delle varie attività e arbitraggio di gare - Concetti generali di sicurezza e primo soccorso.

4- CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE. Verranno praticate le seguenti discipline: Giochi sportivi - Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro, Calcetto, Tennis tavolo, Badminton, Baseball, Ultimate, Unihockey e altri giochi ludico-sportivi codificati e non. Atletica leggera - Ginnastica - Acrosport.

## 5- ARGOMENTI TEORICI.

Primo biennio: nomenclatura degli esercizi ginnici segmentari e respiratori, assi anatomici di riferimento le posizioni e i movimenti fondamentali. Nozioni di base sull'apparato locomotore: ossa, articolazioni, muscoli, tendini. Il riscaldamento e i suoi effetti. Le capacità motorie coordinative e condizionali. La postura. Dismorfismi e paramorfismi. Esempi di fair-play in ambito professionistico. Lotta alle dipendenze.

Secondo biennio: Nozioni sull'apparato cardio-circolatorio, respiratorio, nervoso. Le capacità condizionali. Regolamento e fondamentali individuali dei giochi sportivi di squadra che si praticheranno nel corso dell'anno. Educazione alimentare,

Quinto anno: i pilastri della salute: L'energetica muscolare, il doping. Regolamento e fondamentali di squadra dei giochi sportivi. Elementi di Primo Soccorso.

## **COMPETENZE**

Al termine del primo biennio saranno certificate le competenze degli alunni relative ad uno dei livelli sotto descritti:

Livello base (voto 6/10): lo studente effettua esercizi ginnici semplici e la pratica di alcuni fondamentali individuali di un gioco sportivo, in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali. Conosce schematicamente gli argomenti teorici del programma.

Livello intermedio (7-8/10): lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio

in situazioni motorie complesse anche non note, compie scelte appropriate, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite. Oltre a conoscere gli argomenti teorici del programma riesce ad approfondirli.

Livello avanzato (9-10/10): lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie non note, pratica almeno uno sport a livello agonistico, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Nella teoria conosce perfettamente gli argomenti trattati e sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

#### **METODI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE.**

Le verifiche saranno utilizzate in itinere per evidenziare eventuali lacune ed apportare in tempo procedure didattiche compensative. La valutazione di fine percorso terrà conto, oltre che del miglioramento delle capacità condizionali e coordinative e dell'acquisizione dei contenuti teorici trattati, anche dell'impegno, dell'interesse, della regolarità di applicazione, del rispetto delle regole, della continuità nel portare il materiale sportivo. Verranno inoltre predisposti prove comuni per verificare il raggiungimento parallelo di obiettivi irrinunciabili.

#### **GRIGLIA DI VALUTAZIONE.**

In riferimento ai criteri di valutazione del Liceo, gli insegnanti di Scienze motorie e sportive concordano la seguente griglia di valutazione:

♣ Il voto 9/10 sarà dato agli alunni che A – mostrano notevole interesse e predisposizione per la disciplina B – rispettano le regole e il materiale della palestra C – portano sempre l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche D –acquisiscono movimenti complessi e li esprimono in maniera raffinata in tutte le attività E – organizzano le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati F – eccellono in una disciplina sportiva che praticano ad un livello buono. G - Nella teoria conoscono perfettamente tutti gli argomenti trattati e sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

♣ Il voto 8 sarà dato agli alunni che: a – mostrano interesse costante, portano il materiale occorrente e rispettano le regole b – mostrano capacità coordinative e condizionali abbastanza sviluppate nelle varie discipline sportive. c – Conoscono gli argomenti teorici trattati in maniera approfondita ed esauriente.

♣ Il voto 7 sarà dato agli alunni che: a – partecipano assiduamente e mostrano interesse per la disciplina b – migliorano in maniera significativa le capacità condizionali e coordinative anche se commettono delle imprecisioni nell'espressione di qualche gesto motorio di difficoltà medio-alta. c – conoscono quasi tutti gli argomenti teorici trattati in maniera esauriente.

♣ Il voto 6 sarà dato agli alunni che: a – partecipano in maniera non sempre costante b – elaborano gli schemi motori in maniera semplice c – oppure pur mostrando qualche difficoltà nell'apprendimento motorio si applicano con impegno e costanza d – oppure possiedono buone qualità motorie che non usano e non sfruttano in maniera adeguata. e – Conoscono buona parte, anche se in maniera schematica, gli argomenti teorici trattati.

♣ Il voto 5 sarà dato agli alunni che: a – partecipano e s'impegnano in maniera saltuaria nonostante le continue sollecitazioni da parte del docente b – mostrano difficoltà ad incrementare le capacità condizionale e coordinative c – conoscono in maniera superficiale e con qualche lacuna una parte degli argomenti teorici trattati.

♣ Il voto 4 sarà dato agli alunni che: a – mostrano una scarsa partecipazione ed un impegno molto superficiale b – conoscono appena qualche argomento teorico trattato e con molte lacune nella esposizione.

♣ I voti 1/2/3 saranno dati agli alunni che: a – hanno un rifiuto totale per le attività motorie e sportive, e una conoscenza quasi nulla degli argomenti teorici trattati.

N.B. Per gli alunni esonerati nella parte pratica, vale quanto scritto nella premessa di questa

programmazione e facendo riferimento per la valutazione quanto esposto nella griglia.