



**PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO DI
SCIENZE MOTORIE
anno scolastico 2014/2015**

TESTO IN USO:

B.Balboni, A. Dispensa "Movimento+Sport=Salute" ed. il capitello classi 2° 3° 4° 5°
G.Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa "Più movimento" ed. marietti scuola classi 1°

LINEE GENERALI E COMPETENZE

L'insegnamento di scienze motorie e sportive costituisce un ambito essenziale per favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo e un consapevole benessere psico-fisico. Tale insegnamento concorre a far conseguire allo studente, al termine del percorso quinquennale, risultati di apprendimento che lo mettono in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria-sportiva "per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace". Si tratta di una prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non solamente addestrativa delle scienze motorie e sportive.

Le indicazioni ministeriali propongono un apprendimento per competenze = saper fare quindi essere capaci di usare conoscenze, abilità e capacità personali in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero.

Competenze specifiche della disciplina :

- Adottare stili di vita orientati al benessere psicofisico
- Comunicare e operare in situazioni di gruppo
- Agire in modo consapevole e con metodo responsabile
- Utilizzare e sviluppare le capacità motorie
- Affinare la coordinazione
- Saper comprendere e approfondire gli spunti pratici secondo un'ottica scientifica.

L'attività sportiva potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.

IL PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio le Scienze Motorie e Sportive dovranno concorrere alla rielaborazione degli schemi motori precedentemente acquisiti, poichè a causa dei significativi cambiamenti adolescenziali, essi necessitano di ritrovare un'adeguata efficacia. Ciò andrà perseguito tenendo sempre conto delle differenze. Contestualmente, si potranno colmare eventuali lacune motorie pregresse al fine di creare nuove e preziose occasioni di apprendimento.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

OBIETTIVI EDUCATIVI

Comprendere l'importanza di un corretto stile di vita che utilizzi il movimento e lo sport come mezzo di tutela della salute propria ed altrui.

Comunicare, organizzarsi e operare in situazioni di gruppo facendo emergere le proprie potenzialità, coinvolgendo i compagni nelle attività svolte per valorizzare le caratteristiche individuali.

Rispettare l'ambiente (palestra, attrezzi, spogliatoi...).

Rispettare la puntualità, le consegne del docente durante le ore curricolari e nei trasferimenti da una sede all'altra.

OBIETTIVI SPECIFICI

Macro-obiettivi	Conoscenze	Capacità/Abilità	Competenze
Il corpo e le sue capacità condizionali	Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo.	Elaborare risposte motorie personali ed efficaci in situazioni anche inusuali (problem solving).	Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali di <u>resistenza, forza, velocità</u>
Il corpo e le sue capacità senso-percettive, coordinative ed espressivo-comunicative	Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative. Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale	Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica Sviluppare gli elementi della comunicazione non verbale	Saper eseguire movimenti con la massima escursione articolare Saper coordinare i segmenti corporei per produrre gesti economici efficaci, in corretto equilibrio statico e dinamico Sapersi orientare nello spazio-tempo Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie semplici a corpo libero e con attrezzi in forma guidata.
Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport	Conoscere terminologia specifica, regolamenti e tecnica essenziale di alcuni sport.	Praticare in modo essenziale alcuni sport individuali e giochi sportivi.	Giocare e praticare sport nel rispetto di regole e avversari
La salute del corpo	Conoscere alcuni principi di prevenzione -sicurezza dei vari ambienti -primo soccorso -alimentazione corretta -norme igienico-sanitarie	Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza. Adeguare la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere	Essere consapevoli dell'importanza nel rispettare alcuni principi su sicurezza, prevenzione e alimentazione corretta.

ATTIVITA' e CONTENUTI

- **Esercizi:** a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, ai grandi attrezzi, di rilassamento, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e intersegmentario, per la respirazione, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc., di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo.
- **Campestre, atletica leggera:** fase d'istituto
- **Attività sportive individuali:** atletica leggera, ginnastica artistica ecc.
- **Attività presportive e sportive di squadra:** da scegliere almeno due tra pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, baseball softball, rugby (educativo) ecc.
- **Tornei interclasse:** 3c3 a basket classi prime, 3c3 a pallavolo classi seconde
- **Giochi di movimento polivalenti**
- **Attività espressive** codificate e non.
- **Attività di arbitraggio** degli sport individuali e di squadra.
- **Attività da svolgere in classe:** terminologia specifica della disciplina, apparato scheletrico, la postura paramorfismi dismorfismi, primo soccorso, traumatologia, sicurezza generale e in strada, i principi nutritivi per una corretta alimentazione.

IL SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio le Scienze Motorie e Sportive potranno basarsi sull'affermazione della consapevolezza di sé e, soprattutto, su un maggior grado di sviluppo psicofisico. Si lavorerà dunque in modo più specifico sulle capacità condizionali e sulla tecnica delle diverse discipline sportive, alternando momenti di attività pratica in palestra ad altri di riflessione teorica su quanto svolto "con il corpo" per fornire le basi biologiche, fisiologiche e anatomiche del movimento.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

OBIETTIVI EDUCATIVI

Consolidare gli obiettivi acquisiti nel biennio.

Promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni.

Acquisire il valore della corporeità come aiuto al superamento del disagio.

Acquisire spirito critico nei confronti di atteggiamenti "devianti" in ambito sportivo e non.

OBIETTIVI SPECIFICI

Macro-obiettivi	Conoscenze	Capacità/Abilità	Competenze
Il corpo e le sue capacità condizionali	<p>Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo.</p> <p>Conoscere i principi scientifici che stanno alla base dell'allenamento e della prestazione motoria</p>	<p>Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci.</p> <p>Saper assumere posture adeguate in presenza di carichi.</p> <p>Organizzare percorsi e allenamenti mirati rispettando i principi di allenamento</p>	<p>Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali di <u>resistenza, forza, velocità</u>.</p> <p>Sapersi autovalutare</p>
Il corpo e le sue capacità senso-percettive, coordinative ed espressivo-comunicative	<p>Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative. Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale</p>	<p>Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare</p> <p>Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica</p> <p>Sperimentare tecniche espressivo-comunicative</p>	<p>Saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale</p> <p>Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi in forma guidata e/o creata personalmente</p> <p>Saper realizzare in modo adeguato il linguaggio del corpo</p>
Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport	<p>Conoscere terminologia specifica, regolamenti e tecnica di alcuni sport.</p>	<p>Praticare alcuni sport adottando gesti tecnici fondamentali e strategie di gioco</p>	<p>Cooperare con i compagni di squadra esprimendo al meglio le proprie potenzialità.</p> <p>Promuovere il rispetto delle regole e del fair play</p>
La salute del corpo	<p>Conoscere alcuni principi di prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> -sicurezza dei vari ambienti -primo soccorso -alimentazione corretta -norme igienico-sanitarie 	<p>Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza.</p> <p>Adeguare la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere</p>	<p>Essere in grado di applicare operativamente le conoscenze inerenti le funzioni del nostro corpo per il mantenimento della salute, della prevenzione degli infortuni e della sicurezza .</p>

ATTIVITA' e CONTENUTI PER IL SECONDO BIENNIO E IL QUINTO ANNO

- **Esercizi:** a carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, ai grandi attrezzi, di rilassamento (in particolar modo di controllo della respirazione), in condizioni inusuali (per ritmo d'esecuzione, in spazio ridotto ecc.), di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo.
- **Campestre, atletica leggera:** fase d'istituto
- **Attività sportive individuali:** atletica leggera, acrogym, badminton ecc.
- **Attività presportive e sportive di squadra:** pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, baseball softball, rugby (educativo) ecc.
- **Tornei interclasse:** badminton per le classi terze, baseball per le classi quarte del liceo linguistico
- **Attività di arbitraggio** degli sport individuali e di squadra
- **Attività di assistenza** diretta e indiretta alle attività
- **Attività da svolgere in classe:** studio del movimento con particolare approfondimento della teoria e metodologia dell'allenamento, apparato cardiocircolatorio-respiratorio-muscolare. Fisiologia in riferimento alle capacità condizionali.

IL 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.

METODOLOGIA DIDATTICA ADOTTATA

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COMPORTAMENTALE:

- verranno continuamente variate le coppie o i gruppi di lavoro durante le esercitazioni per favorire la socializzazione.
- verrà motivata quanto più possibile ogni proposta evidenziandone qualità e benefici.
- quando la pratica degli sport individuali e di squadra assume un carattere di competitività questa deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa sempre prioritaria, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica sportiva

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COGNITIVO:

- verranno utilizzati i metodi analitico e globale in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi;
- quanto possibile l'insegnamento sarà individualizzato e gli studenti invitati a correggersi anche reciprocamente;
- sarà costante il collegamento tra le spiegazioni tecniche/ teoriche e la pratica;
- si lavorerà anche in circuiti, stazioni e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili.

VERIFICHE COMUNI DEL DIPARTIMENTO

PROVE PRATICHE

CLASSI PRIME:	preatletici. corsa calciata dietro, passo saltellato, skip, doppio skip percorso sui fondamentali del basket
CLASSI SECONDE:	pallavolo: fondamentali eseguiti in forma dinamica a piccoli gruppi
CLASSI TERZE:	endurance e coordinazione alla funicella
CLASSI QUARTE:	percorso a tempo di agilità e destrezza
CLASSI QUINTE :	acrogym: costruzione di figure complesse

Partecipazione ai PROGETTI IN RETE:

- A scuola di corsa
- Gioco anch'io
- I talenti intorno allo sport

PROGETTI TEORICI con intervento di esperti esterni:

- CLASSI QUARTE : Uso e abuso di sostanze, le dipendenze e il doping
- CLASSI QUINTE : Le donazioni: il dono è vita

VALUTAZIONE E STRUMENTI

Nell'ambito delle Scienze motorie l'osservazione, o analisi visiva, rappresenta uno strumento base per rilevare dati relativi sia alle caratteristiche del movimento (precisione, rispondenza del movimento rispetto all'obiettivo, tipo di errore,...) che alle caratteristiche delle situazioni di gioco e dati relativi all'impegno, alla partecipazione e ai comportamenti sociali.

A seconda dell'attività motoria analizzata e degli obiettivi da perseguire, l'osservazione sarà accompagnata da strumenti come scale numeriche, scale descrittive, griglie.

Alla fine di ogni periodo verranno valutati anche l'interesse, l'impegno e la partecipazione; incideranno negativamente le astensioni dall'attività pratica se non accompagnate dalla giustificazione del genitore o, per periodi più lunghi, da certificazione medica.

La valutazione andrà da 1 a 10 e gli insegnanti comunicheranno la valutazione riferita alla prova espletata, compatibilmente con i tempi di rielaborazione dei risultati.

Le verifiche saranno almeno due nel trimestre e tre nel pentamestre comprese le valutazioni orali.

Dove il docente sia in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo operativo, egli potrà valutarli sul piano delle conoscenze teoriche specifiche acquisite. (Prot. 21590/126 del 21 giugno 1995).

Per le prove relative allo svolgimento teorico della materia saranno somministrati:

- quesiti a risposta multipla
- tipo vero o falso
- risposta aperta
- simulazione di terza prova, o accertamenti orali

CRITERI E MODALITÀ DEL RECUPERO

Recupero in orario curricolare ripetendo e correggendo le consegne in modo individualizzato.

TABELLA DESCRITTORI VALUTAZIONE FINALE
Il livello di SUFFICIENZA corrisponde al VOTO 6

VOTO	CONOSCENZE	CAPACITA'/ABILITA'	COMPETENZE
1 2	Nulla	Non evidenziata	Non conosce il linguaggio di base. Non sa usare tecniche o procedimenti semplici
3 4	Diffuse lacune nella conoscenza degli elementi principali della disciplina.	Comprende con difficoltà semplici quesiti e situazioni.	Usa in modo disarticolato il linguaggio di base. Usa con difficoltà procedimenti o tecniche disciplinari in semplici contesti
5	Parziali lacune nella conoscenza degli elementi principali della disciplina	Comprende parzialmente semplici situazioni e non sempre riconosce i dati più espliciti della disciplina	Usa poco il linguaggio di base. Incontra difficoltà nell'uso dei procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti semplici
6	Conosce superficialmente gli elementi principali della disciplina	Comprende situazioni e problemi di base riconoscendo solo i dati più espliciti	Usa solo in parte il linguaggio di base. Usa in modo semplice procedimenti e tecniche disciplinari
7	Conosce discretamente gli elementi principali della disciplina	Comprende situazioni e operazioni di vario tipo e riconosce le informazioni e i dati fondamentali	Usa discretamente il linguaggio di base specifico. Usa in modo lineare procedimenti e tecniche disciplinari
8	Conosce in modo esauriente i contenuti disciplinari	Comprende situazioni in modo completo, individua informazioni implicite e le sintetizza in modo esauriente E' in grado di creare approfondimenti	Usa con proprietà il linguaggio della disciplina. Usa procedimenti e tecniche disciplinari in modo consapevole e in contesti vari.
9	Conosce in modo completo i contenuti della disciplina	Applica autonomamente i dati delle conoscenze acquisite; è in grado di analizzare e di sintetizzare in modo completo e preciso, dati e informazioni	Comunica con rigore e precisione. Usa consapevolmente e in modo autonomo procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti nuovi.
10	Eccellente, approfondita e personalizzata la conoscenza dei contenuti disciplinari	Evidenzia autonomia nelle capacità di applicazione, analisi e sintesi che sa trasferire in vari contesti e situazioni; sa rielaborare in forma personale, equilibrata, precisa e approfondita	Comunica con rigore e precisione utilizzando un linguaggio fluido, vario pertinente e ricercato. Usa in modo autonomo e critico procedimenti e tecniche in vari contesti.