

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE

PRIMO BIENNIO

PREMESSA

Come possiamo definire il concetto di “competenza motoria”?

Saper utilizzare “concretamente” delle conoscenze. Quindi la competenza motoria verifica la relazione tra:

sapere → saper fare

saper fare → sapere

Il “saper fare” si sviluppa attraverso un percorso individuale (esperienza) che partendo dalla motricità di base arriva all’applicazione pratica e ad un miglioramento del livello di padronanza dei gesti tecnici.

Il “sapere” è la consapevolezza del percorso dello sviluppo motorio.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO E COMPETENZE RICHIESTE

(linee guida ministeriali)

1. La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

- a) La corsa di endurance: sapere gestire e organizzare il proprio ritmo di corsa in relazione al tempo (min. 20’ corsa lenta / max 40’ corsa lenta). Saper gestire e organizzare il proprio ritmo di corsa in relazione allo spazio (2 km). Saper utilizzare gli adattamenti fisiologici cardiaci e respiratori per monitorare il proprio ritmo di corsa.
- b) La ginnastica artistica (corpo libero): saper percepire il proprio corpo nelle diverse situazioni statiche e dinamiche. Saper progettare e realizzare una sequenza di elementi (progressione) utilizzando anche una base musicale.
- c) La giocoleria: saper coordinare azioni sempre più complesse utilizzando piccoli attrezzi (palline; clavette)

2. Lo sport, le regole e il fair play.

- a) I giochi di squadra (pallamano; calcio a 5; uni-hoc; touch rugby; freesby): saper interpretare le principali dinamiche dei giochi di squadra e saper applicare strategie efficaci per risolvere le situazioni di gioco problematiche. Sapere utilizzare lo spazio in modo funzionale all’azione di gioco. Sapere interagire e relazionarsi con i compagni di squadra e con gli avversari. Possedere i fondamentali tecnici del gioco.
- b) Organizzazione e arbitraggio del gioco: conoscere le regole del gioco. Rispetto dei diversi ruoli. Saper gestire il gruppo.

3. Salute, benessere, sicurezza, prevenzione.

- a) Educazione alimentare: conoscere le principali caratteristiche degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali anche in relazione all’attività motoria. Saper riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico. Acquisire corrette abitudini alimentari finalizzate allo “star bene”.
- b) La prevenzione dagli infortuni: saper utilizzare con perizia e autocontrollo il materiale negli ambienti scolastici e nei vari ambienti di vita. Conoscere le essenziali norme igienico-sanitarie connesse all’attività fisico-sportiva

METODI

1. Proposta dell'esperienza pratica attraverso il metodo globale o analitico a secondo della situazione didattica.
2. Lezione frontale.
3. Lavori di gruppo.
4. Discussione guidata.

STRUMENTI

1. Libro di testo.
2. Strumenti multimediali.
3. Modulistica varia.

VERIFICA

1. Almeno due verifiche pratiche per quadrimestre e osservazione sistematica in situazione.
2. Test e prove oggettive.

LIVELLI DI VALUTAZIONE

SUFFICIENTE / DISCRETO: 6 - 7

1. La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

- a) La corsa di endurance: sa gestire e organizzare abbastanza il proprio ritmo di corsa raggiungendo di media su 5 prove i 20'/ 25' di corsa continua. Sa gestire abbastanza il proprio ritmo di corsa in relazione allo spazio (2 km) correndo la distanza in un tempo "media" o poco superiore rilevato ogni anno sugli alunni della scuola. Riconosce gli adattamenti fisiologici cardiaci e respiratori determinati dalla corsa per monitorare il proprio ritmo di corsa.
- b) La ginnastica artistica (corpo libero): sa percepire il proprio corpo nelle diverse situazioni statiche e dinamiche controllando sufficientemente i gesti base della ginnastica artistica . Sa progettare e realizzare una sequenza di elementi (progressione) con base musicale utilizzando gli elementi base.
- c) La giocoleria: sa coordinare con sufficiente precisione azioni sempre più complesse utilizzando piccoli attrezzi (palline; clavette).

2. Lo sport, le regole e il fair play.

- a) I giochi di squadra (pallamano; calcio a 5; uni-hoc; touch rugby; freesby): sa utilizzare le principali dinamiche dei giochi e applica strategie sufficientemente efficaci per risolvere le situazioni di gioco problematiche. Sa utilizzare lo spazio in modo abbastanza funzionale all'azione di gioco. Sa interagire e relazionarsi con i compagni di squadra e con gli avversari. Possiede i fondamentali base del gioco.
- b) Organizzazione e arbitraggio del gioco: conosce le principali regole del gioco. Rispetta e riconosce i diversi ruoli.

3. Salute, benessere, sicurezza, prevenzione.

- a) Educazione alimentare: conosce in modo generico le principali caratteristiche degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali. Sa riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico.
- b) La prevenzione dagli infortuni: sa utilizzare con discreta perizia il materiale negli ambienti scolastici e nei vari ambienti di vita. Conosce le essenziali norme igienico-sanitarie connesse all'attività fisico-sportiva.

INSUFFICIENTE: 4 - 5

1. La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

- a. La corsa di endurance: non sa gestire e organizzare il proprio ritmo di corsa raggiungendo di media su 5 prove i 10'/15' di corsa continua. Non sa gestire il proprio ritmo di corsa in relazione allo spazio (2 km) correndo la distanza in un tempo sotto la "media" rilevata ogni anno sugli alunni della scuola. Non riconosce gli adattamenti fisiologici cardiaci e respiratori determinati dalla corsa per monitorare il proprio ritmo di corsa.
- b. La ginnastica artistica (corpo libero): sa percepire poco o solo parzialmente il proprio corpo nelle diverse situazioni statiche e dinamiche controllando con difficoltà i gesti base della ginnastica artistica . Non sa progettare e realizzare una sequenza di elementi (progressione) con base musicale utilizzando gli elementi base.
- c. La giocoleria: non sa o solo parzialmente sa coordinare con sufficiente precisione azioni sempre più complesse utilizzando piccoli attrezzi (palline; clavette).

2. Lo sport, le regole e il fair play.

- a. I giochi di squadra (pallamano; calcio a 5; uni-hoc; touch rugby; freesby): sa utilizzare solo alcune delle principali dinamiche dei giochi e applica strategie non sufficientemente efficaci per risolvere le situazioni di gioco problematiche. Non sa utilizzare lo spazio in modo funzionale all'azione di gioco. Sa solo in parte interagire e relazionarsi con i compagni di squadra e con gli avversari. Non possiede i fondamentali base del gioco.
- b. Organizzazione e arbitraggio del gioco: conosce solo alcune delle principali regole del gioco. Rispetta e riconosce solo alcuni dei diversi ruoli.

3. Salute, benessere, sicurezza, prevenzione.

- a. Educazione alimentare: conosce in modo superficiale le principali caratteristiche degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali. Non riconosce il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico.
- b. La prevenzione dagli infortuni: non utilizza con perizia il materiale negli ambienti scolastici e nei vari ambienti di vita. Conosce solo in parte le essenziali norme igienico-sanitarie connesse all'attività fisico-sportiva.

GRAVEMENTE INSUFFICIENTE: 3

Rifiuto sistematico del lavoro didattico con conseguente impossibilità a raggiungere qualsiasi competenza.

BUONO-OTTIMO: 8 - 9 – 10

1. La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

- a. La corsa di endurance: sa gestire e organizzare il proprio ritmo di corsa raggiungendo di media su 5 prove i 30'/35'/40' di corsa continua.. Sa gestire il proprio ritmo di corsa in relazione allo spazio (2 km) correndo la distanza in un tempo superiore alla “media” rilevato ogni anno sugli alunni della scuola. Riconosce e sa gestire gli adattamenti fisiologici cardiaci e respiratori determinati dalla corsa per monitorare il proprio ritmo di corsa.
- b. La ginnastica artistica (corpo libero): sa percepire con cura il proprio corpo nelle diverse situazioni statiche e dinamiche controllando i gesti base della ginnastica artistica ed eseguire anche gesti più complessi . Sa progettare e realizzare in modo originale una sequenza di elementi (progressione) con base musicale utilizzando tutti gli elementi in suo possesso .
- c. La giocoleria: sa coordinare con estrema precisione azioni sempre più complesse utilizzando piccoli attrezzi (palline; clavette).

2. Lo sport, le regole e il fair play.

- a. I giochi di squadra (pallamano; calcio a 5; uni-hoc; touch rugby; freesby): sa utilizzare con proprietà le principali dinamiche dei giochi e applica strategie efficaci per risolvere le situazioni di gioco problematiche. Sa utilizzare lo spazio in modo funzionale all'azione di gioco. Sa interagire e relazionarsi con i compagni di squadra e con gli avversari. Possiede con proprietà i fondamentali base del gioco.
- b. Organizzazione e arbitraggio del gioco: conosce tutte le regole del gioco. Rispetta e riconosce i diversi ruoli.

3. Salute, benessere, sicurezza, prevenzione.

- a. Educazione alimentare: ben conosce le principali caratteristiche degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali. Sa riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico.
- b. La prevenzione dagli infortuni: sa utilizzare con estrema perizia il materiale negli ambienti scolastici e nei vari ambienti di vita. Conosce le essenziali norme igienico-sanitarie connesse all'attività fisico-sportiva.

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE 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. Gli studenti favoriti dallo sviluppo e dalla maturazione delle aree cognitive acquisiranno una maggiore capacità di lavorare in senso creativo e in piena consapevolezza.

OBBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO E COMPETENZE RICHIESTE (linee guida ministeriali)

1. La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

- a) La corsa di endurance: sapere gestire e organizzare il proprio ritmo di corsa in relazione al tempo (min. 20' corsa lenta / max 40' corsa lenta). Saper gestire e organizzare il proprio ritmo di corsa in relazione allo spazio (2 km). Saper utilizzare gli adattamenti fisiologici cardiaci e respiratori per monitorare il proprio ritmo di corsa.
- b) Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette (anche con sovraccarichi) e le funzioni fisiologiche.
- c) Sapere organizzare percorsi finalizzati all'incremento della forza muscolare; sapere eseguire e conoscere gli effetti degli esercizi a carico naturale e con sovraccarico.
- d) Sapere elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.
- e) Conoscere le tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le interazioni con altri linguaggi

2.Lo sport, le regole e il fair play.

- a) I giochi di squadra (basket; pallavolo; calcio a 5; badminton; tennis tavolo): saper interpretare le principali dinamiche dei giochi di squadra e saper applicare strategie efficaci per risolvere le situazioni di gioco problematiche. Saper utilizzare lo spazio in modo funzionale all'azione di gioco. Saper interagire e relazionarsi con i compagni di squadra e con gli avversari. Possedere i fondamentali tecnici del gioco.
- b) Organizzazione e arbitraggio del gioco: conoscere le regole del gioco. Rispetto dei diversi ruoli. Saper gestire il gruppo.
- c) Saper valorizzare l'aspetto educativo e sociale dello sport

3.Salute, benessere, sicurezza, prevenzione.

- a) Educazione alimentare: conoscere le principali caratteristiche degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali anche in relazione all'attività motoria. Saper riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico. Acquisire corrette abitudini alimentari finalizzate allo "star bene". Essere consapevoli dei danni indotti dalle dipendenze (alcool/doping).

- b) La prevenzione dagli infortuni: saper utilizzare con perizia e autocontrollo il materiale negli ambienti scolastici e nei vari ambienti di vita. Conoscere le essenziali norme igienico-sanitarie connesse all'attività fisico-sportiva. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.

METODI

- a) Proposta dell'esperienza pratica attraverso il metodo globale o analitico a secondo della situazione didattica.
- b) Lezione frontale.
- c) Lavori di gruppo.
- d) Discussione guidata.

STRUMENTI

- a) Libro di testo.
- b) Strumenti multimediali.
- c) Modulistica varia.

VERIFICA

1. Almeno due verifiche pratiche per quadrimestre e osservazione sistematica in situazione.
2. Test e prove oggettive.

LIVELLI DI VALUTAZIONE

SUFFICIENTE / DISCRETO: 6 – 7

1. La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

- a. La corsa di endurance: sa gestire e organizzare abbastanza il proprio ritmo di corsa raggiungendo di media su 5 prove i 20' / 25' di corsa continua. Sa gestire abbastanza il proprio ritmo di corsa in relazione allo spazio (2 km) correndo la distanza in un tempo "media" o poco superiore rilevato ogni anno sugli alunni della scuola. Riconosce gli adattamenti fisiologici cardiaci e respiratori determinati dalla corsa per monitorare il proprio ritmo di corsa.
- b c d) mette in atto azioni motorie controllate adeguate al contesto
- e) si esprime riferendosi ad elementi conosciuti

3. Lo sport, le regole e il fair play.

- f) I giochi di squadra (basket; pallavolo; calcio a 5; badminton; tennis tavolo): sa utilizzare le principali dinamiche dei giochi e applica strategie sufficientemente efficaci per risolvere le situazioni di gioco problematiche. Sa utilizzare lo spazio in modo abbastanza funzionale all'azione di gioco. Sa interagire e relazionarsi con i compagni di squadra e con gli avversari. Possiede i fondamentali base del gioco.
- g) Organizzazione e arbitraggio del gioco: conosce le principali regole del gioco. Rispetta e riconosce i diversi ruoli.

4. Salute, benessere, sicurezza, prevenzione.

- a) Educazione alimentare: conosce in modo generico le principali caratteristiche degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali. Sa riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico.
- b) La prevenzione dagli infortuni: sa utilizzare con discreta perizia il materiale negli ambienti scolastici e nei vari ambienti di vita. Conosce le essenziali norme igienico-sanitarie connesse all'attività fisico-sportiva.

INSUFFICIENTE: 4 - 5

5. La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

- a) La corsa di endurance: non sa gestire e organizzare il proprio ritmo di corsa raggiungendo di media su 5 prove i 10'/15' di corsa continua. Non sa gestire il proprio ritmo di corsa in relazione allo spazio (2 km) correndo la distanza in un tempo sotto la "media" rilevata ogni anno sugli alunni della scuola. Non riconosce gli adattamenti fisiologici cardiaci e respiratori determinati dalla corsa per monitorare il proprio ritmo di corsa.
- b c d) mette in atto azioni motorie non controllate e poco adeguate al contesto
- e) si esprime con comportamenti conflittuali o passivi

6. Lo sport, le regole e il fair play.

- a) I giochi di squadra (basket; pallavolo; calcio a 5; badminton; tennis tavolo) sa utilizzare solo alcune delle principali dinamiche dei giochi e applica strategie non sufficientemente efficaci per risolvere le situazioni di gioco problematiche. Non sa utilizzare lo spazio in modo funzionale all'azione di gioco. Sa solo in parte interagire e relazionarsi con i compagni di squadra e con gli avversari. Non possiede i fondamentali base del gioco.
- b) Organizzazione e arbitraggio del gioco: conosce solo alcune delle principali regole del gioco. Rispetta e riconosce solo alcuni dei diversi ruoli.

7. Salute, benessere, sicurezza, prevenzione.

- a) Educazione alimentare: conosce in modo superficiale le principali caratteristiche degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali. Non riconosce il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico.
- b) La prevenzione dagli infortuni: non utilizza con perizia il materiale negli ambienti scolastici e nei vari ambienti di vita. Conosce solo in parte le essenziali norme igienico-sanitarie connesse all'attività fisico-sportiva.

GRAVEMENTE INSUFFICIENTE: 3

Rifiuto sistematico del lavoro didattico con conseguente impossibilità a raggiungere qualsiasi competenza.

BUONO-OTTIMO: 8 - 9 – 10

8. La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

- a) La corsa di endurance: sa gestire e organizzare il proprio ritmo di corsa raggiungendo di media su 5 prove i 30'/35'/40' di corsa continua.. Sa gestire il proprio ritmo di corsa in relazione allo spazio (2 km) correndo la distanza in un tempo superiore alla “media” rilevato ogni anno sugli alunni della scuola. Riconosce e sa gestire gli adattamenti fisiologici cardiaci e respiratori determinati dalla corsa per monitorare il proprio ritmo di corsa.
- b c d) progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse in contesti anche non programmati
- e) sa applicare le tecniche espressive in diversi ambiti

9. Lo sport, le regole e il fair play.

- a) I giochi di squadra (basket; pallavolo; calcio a 5; badminton; tennis tavolo) sa utilizzare con proprietà le principali dinamiche dei giochi e applica strategie efficaci per risolvere le situazioni di gioco problematiche. Sa utilizzare lo spazio in modo funzionale all'azione di gioco. Sa interagire e relazionarsi con i compagni di squadra e con gli avversari. Possiede con proprietà i fondamentali base del gioco.
- b) Organizzazione e arbitraggio del gioco: conosce tutte le regole del gioco. Rispetta e riconosce i diversi ruoli. Mostra notevoli abilità tecnico/tattiche nella pratica dei vari sport

10. Salute, benessere, sicurezza, prevenzione.

- a) Educazione alimentare: ben conosce le principali caratteristiche degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali. Sa riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico.
- b) La prevenzione dagli infortuni: sa utilizzare con estrema perizia il materiale negli ambienti scolastici e nei vari ambienti di vita. Conosce le essenziali norme igienico-sanitarie connesse all'attività fisico-sportiva.

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE ULTIMO ANNO

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha 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. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

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 si realizza nell'ambito dell'attività del Centro Sportivo Scolastico e del Progetto Sport in Rete.

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.

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.

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.