

DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE

Liceo scientifico e delle Scienze umane "T.GULLACE T."

PROGRAMMAZIONE a.s. 2018-2019

Finalità generali :

Sulla base delle "**Linee guida per le attività di Educazione fisica ,motoria e sportiva nelle scuole secondarie**", che evidenziano l'importanza di " un maggior coinvolgimento degli studenti nelle attività sportive in termini sia di interesse sia di partecipazione, si attribuisce allo sport scolastico il compito di :

- 1) sviluppare una nuova cultura sportiva e contribuire ad aumentare il senso civico degli studenti
- 2)migliorare l'aggregazione, l'integrazione e la socializzazione,
- 3) consentire agli studenti di trovare un proprio ruolo anche in ruoli diversi da quello di atleta come, ad esempio, quello di giudice e di arbitro. Riconosciuto che il profondo senso educativo dello sport sta proprio nel fatto che tutti i partecipanti, con i loro diversi ruoli, rispettano le regole che essi stessi hanno accettato e condiviso, la scuola deve farsi interprete di un progetto di sport scolastico che favorisca l'inclusione anche delle fasce più deboli e disagiate presenti fra i giovani.

Finalità specifiche: concorrere allo sviluppo della personalità attraverso l'educazione del movimento, la padronanza del proprio corpo e la sperimentazione di una ampia gamma di attività motorie e sportive per favorire un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio ; costruire una consapevolezza del corpo che ha un suo linguaggio specifico e quindi strumento ed espressione del proprio carattere ; sviluppo della socialità come collaborazione , condivisione integrazione e confronto attraverso la pratica degli sport .

Obiettivi generali

Primo biennio

-conoscere e sviluppare il valore della propria corporeità e delle proprie potenzialità. Acquisizione di un atteggiamento positivo nei confronti di se stessi.

Secondo biennio

-consolidare una cultura motoria e sportiva quale abitudine permanente di vita che tuteli la salute e prevenga gli infortuni.

Quinto anno

-consolidare il valore del confronto competitivo e di comportamenti sociali corretti con l'acquisizione di atteggiamenti critici capaci di valutare comportamenti stereotipati e di massa nel campo sportivo e sociale.

-controllare e verificare l'esecuzione tecnica del gesto sportivo , l'efficacia e la qualità.

Obiettivi specifici :

- Padronanza del proprio corpo e autocontrollo
- Coordinazione schemi motori , equilibrio, orientamento
- Gioco: gioco sport e sport individuali
- Attività sportiva in ambiente naturale

Contenuti

Primo biennio

-Attività che permettano di conoscere le potenzialità del movimento , di conoscere le posture corrette, il ritmo delle azioni

-Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative di base.

-Attività che sviluppino atteggiamenti rispettosi di regole sportive e degli altri anche con lo svolgimento di funzioni di giuria e di arbitraggio.

-Attività sportive con lo studio della tecnica dei fondamentali e degli aspetti fondamentali della terminologia e del regolamento.

Secondo biennio

Affinamento e potenziamento delle capacità coordinative con particolare riguardo per la ricerca dell'equilibrio

Attività per la conoscenza di metodiche di allenamento

Attività che permettano di sperimentare la capacità di collaborazione attiva con l'insegnante e con il gruppo classe.

Studio della tecnica e della struttura degli sport affrontati.

Quinto anno

-consolidamento delle capacità coordinative soprattutto attraverso i giochi sportivi di squadra e individuali per approfondirne la tecnica.

-Attività che prevedano la capacità di auto-organizzarsi e auto valutarsi che rafforzino le capacità di collaborazione e cooperazione utilizzando le proprie attitudini.

-conoscenza di **argomenti teorici in funzione dell'esame di stato** : approfondimenti di anatomia e fisiologia relativi all'apparato scheletrico e muscolare; la postura e i difetti posturali; metodiche di allenamento; conoscenza dei principali traumi tipici della pratica dell'attività sportiva, cenni di primo soccorso.

TEORIA

- Norme igieniche generali
- Cenni di Anatomia e Fisiologia applicata all'attività motoria
- Primo soccorso e traumatologia sportiva
- Tecnica e tattica degli sport di squadra ed individuali con relativi regolamenti
- Principi di scienza dell'alimentazione con particolare riferimento alla dieta dello sportivo
- Doping
- Olimpiadi : discipline olimpiche e Storia delle Olimpiadi

OBIETTIVI MINIMI

1° Biennio:

- saper correre per almeno 15 minuti senza interruzione;
- saper riconoscere e riprodurre posizioni statiche e dinamiche del corpo (terminologia specifica della disciplina);
- saper mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale (marcia, corsa, salto, ecc) utilizzando le varie informazioni sensoriali;
- saper mettere in atto azioni motorie controllate ed adeguate al contesto (risoluzione di problemi motori elementari);
- conoscere le regole e i fondamentali di base degli sport praticati in ambiente scolastico.

2° Biennio:

- orientarsi tenendo conto delle informazioni sensoriali e del ritmo, adeguandosi ai diversi contesti e riconoscendo le variazioni fisiologiche, rispettando le proprie capacità e i propri limiti;
- realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta;
- conoscere la tecnica e saper giocare con sufficiente abilità le varie attività sportive, mostrando correttezza e rispetto delle regole;
- utilizzare in modo appropriato gli attrezzi e le strutture.

Quinto anno:

- conoscere elementari nozioni sulla tutela della salute e sulla prevenzione dagli infortuni;
- conoscere ed applicare i principi basilari per un corretto stile di vita;
- saper mettere in relazione il proprio sapere in un contesto di cultura generale.

Strumenti

Per il raggiungimento degli obiettivi sarà utilizzato tutto il materiale tecnico e didattico a disposizione della scuola che sarà ritenuto idoneo in base alle capacità degli alunni, alla loro motivazione e ai loro interessi . Saranno utilizzati i grandi attrezzi quali il cavallo, il trampolino elastico, la spalliera, le parallele; i piccoli attrezzi come i cerchi ,le funicelle, le palle mediche, gli ostacoli, le bacchette ...etc.

Saranno utilizzati strumenti, codificati e non, di misurazione : cronometri, tabelle di riferimento, scale di valori interne alla classe etc.

Metodo

Le lezioni si svolgeranno per la maggior parte con il gruppo classe talvolta anche individualmente, per piccoli gruppi, utilizzando circuiti e/o percorsi allenanti e, dove sarà necessario, dividendo il lavoro dei ragazzi da quello delle ragazze.

Criteri di valutazione

I criteri terranno in considerazione gli obiettivi minimi stabiliti nella riunione per materia all'inizio dell'a.s. ed inoltre la valutazione sarà riferita al raggiungimento degli obiettivi educativi e specifici(livello di abilità, conoscenza, competenza) attraverso l'osservazione sistematica durante le lezioni, le prove ed i test pratici, eventuali prove teoriche anche per gli esonerati dall'attività pratica e, se sarà necessario, test e prove facilitate ed individualizzate per quegli alunni che potrebbero avere, per varie e/o personali motivazioni, delle difficoltà .

In particolare la **valutazione quadrimestrale e finale** dovrà tenere conto:

A - dei risultati ottenuti

B - dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza

C - della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante le lezioni

Voto	resistenza	Capacità coordinative	Giochi di squadra
3-4	Si rifiuta di svolgere l'attività proposta; Inizia l'attività, ma non la porta a termine	Si rifiuta di svolgere l'esercizio. Dimostra notevoli difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio	Si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio
5	Esegue l'attività richiesta con continue interruzioni e non raggiunge il minimo richiesto	Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio Esegue in modo impreciso e difficoltoso	Esegue i fondamentali con molta difficoltà Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo

		l'esercizio	
6-7	Esegue l'attività richiesta senza interruzioni e raggiunge il minimo richiesto dall'insegnante	Riesce a svolgere tutto l'esercizio con qualche imprecisione Esegue tutto l'esercizio in modo corretto	Esegue correttamente i fondamentali; a volte li sa applicare nelle dinamiche di gioco
8-9	Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto	Esegue tutto l'esercizio in modo corretto, sicuro e fluido Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo anche le capacità condizionali	Utilizza strategicamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco
10	- Svolge l'attività proposta raggiungendo una eccellente prestazione	Esegue tutto l'esercizio apportando anche contributi personali	Applica sempre soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco

N.B. :Le eventuali giustificazioni dalle lezioni pratiche eccedenti quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione quadrimestrale e finale.

Modalità e tipologie di verifica

Verranno attuate verifiche:

- formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante la lezione)
- sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test, prove pratiche, questionari, prove strutturate e semi-strutturate, ricerche e approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui)

GRIGLIA N° 1 - VALUTAZIONE DELLE PROVE PRATICHE DI EDUCAZIONE FISICA

Descrittori per la verifica della resistenza

2-3 Si rifiuta di svolgere l'attività proposta;

Inizia l'attività, ma non la porta a termine

4-5 Esegue l'attività richiesta con continue interruzioni e non raggiunge il minimo richiesto

6-7 Esegue l'attività richiesta senza interruzioni e raggiunge il minimo richiesto dall'insegnante

8-9 Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto

10- Svolge l'attività proposta raggiungendo una valida prestazione

Le altre capacità condizionali verranno verificate come capacità applicate ai gesti atletici o ad altre attività di tipo coordinativo.

Descrittori per la verifica delle capacità coordinative

2-3 Si rifiuta di svolgere l'esercizio

Dimostra molte difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio

4 -5 Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio

Esegue in modo impreciso e difficoltoso l'esercizio

6-7 Riesce a svolgere tutto l'esercizio con qualche imprecisione

Esegue tutto l'esercizio in modo corretto

8-9 Esegue tutto l'esercizio in modo corretto, sicuro e fluido Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo anche le capacità condizionali
10 Esegue tutto l'esercizio apportando anche contributi personali

Descrittori per la verifica dei giochi di squadra

2-3 Si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio

Non sa eseguire i fondamentali

4-5 Esegue i fondamentali con molta difficoltà

Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo

6-7 Esegue correttamente i fondamentali

Esegue correttamente i fondamentali, a volte li sa applicare
dinamiche di gioco

nelle

8-9 Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco

A volte sa applicare anche soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco

10 Applica sempre soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco

GRIGLIA N° 2

I criteri di valutazione adottati saranno i seguenti:

- 4 non porta l'occorrente per svolgere la lezione e/o scarsa partecipazione
- 5 impegno e partecipazione discontinui/superficiali
- 6 partecipa alle lezioni con sufficiente impegno ed interesse
- 7-8 impegno e partecipazione attiva
- 9-10 impegno costante/assiduo, partecipazione costruttiva con rendimento ottimo

Si aggiunge inoltre che , qualora ci siano le condizioni, si può programmare nell'ambito del raggiungimento dell'obiettivo specifico " **attività in ambiente naturale**" delle uscite didattiche o anche un viaggio d'istruzione a carattere sportivo culturale in cui gli alunni sarebbero impegnati in attività svolte in ambiente naturale anche a carattere interdisciplinare : trekking, mountain bike, escursioni a cavallo, sci, giochi sportivi all'aria aperta, nuoto, pattinaggio sul ghiaccio, attività veliche , canoa...attività sportive tipiche del luogo eventualmente scelto .
Queste attività rafforzano la conoscenza dell'ambiente ed il rispetto per la natura .

REGOLAMENTO P A L E S T R A

Norme generali

- Occorre indossare sempre l'**abbigliamento adeguato**, tuta o pantaloni sportivi e scarpe da ginnastica correttamente allacciate.
- Evitare di indossare **oggetti che possono essere pericolosi** durante la lezione pratica, per se stessi o per gli altri.
- **Informare il docente** di scienze motorie **se esistono problemi relativi allo stato di salute**, che potrebbero pregiudicare l'attività fisica. A tal riguardo nei casi di necessità di **esonero parziale o totale**, temporaneo o permanente, lo studente deve presentare relativa certificazione medica. Entro 3 mesi dal medico curante, oltre , quello dello specialista; per tutto l'a.s. convalidare l'esonero da una struttura pubblica o dalla ASL di appartenenza, da consegnare poi alla Segreteria Didattica e copia al docente disciplinare. Nei suddetti casi **lo studente sarà comunque valutato per la parte teorica**, concordata con l'insegnante.
- **Avvisare sempre** il docente anche dei più piccoli traumi occorsi durante la lezione.
- **Il docente autorizza l'uso degli attrezzi** , in caso arbitrario ne risponderà lo studente , anche in caso di infortunio accidentale.

- **Le attrezzature** (materassini, palloni ecc.) **vanno riposte** nel ripostiglio ad ogni fine ora e risistemate nel posto adibito ad esse, salvo disposizioni date dall'insegnante.
- ***NON UTILIZZARE GLI ATTREZZI SENZA LA PRESENZA E L'AUTORIZZAZIONE DELL'INSEGNANTE DELLA PROPRIA CLASSE.***
- **Non è consentito l'uso improprio del locale** fuori l'orario della lezione di scienze motorie, senza la dovuta autorizzazione della Dirigenza.

Docenti di Scienze motorie :