

Programmazione Didattica

Disciplina : Scienze Motorie e Sportive

Linee generali

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 ed ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano ed attivo.

Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuro motorio. La stimolazione delle capacità motorie sia coordinative che di forza, di resistenza, velocità e flessibilità è sia l'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 mettendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. Grazie alla parete di specchi sarà in grado di analizzare la propria prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico. 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 di scoprire e valorizzare attitudini, acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni, 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 del Centro Sportivo Scolastico.

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, di 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.

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 le 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, dovrà ampliare le capacità coordinative e condizionale 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

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. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si abituerà al confronto ed all'assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

Trimestre

Conoscenze

Dare la giusta importanza alla materia intesa come momento di crescita e di ampliamento delle proprie conoscenze e non come ora di svago e di ricreazione.

Sviluppo della cooperazione e dell'autocontrollo.

Miglioramento della propria postura conoscendo e controllando le immagini corporee.

Le regole ed il rispetto dei ruoli nello sport di squadra.

Competenze

Potenziamento muscolare .

Incremento capacità condizionali: scioltezza articolare, coordinazione, equilibrio statico e dinamico, resistenza, agilità e destrezza.

Esercizi di ginnastica correttiva: auto allungamento e retroversione del bacino.

I fondamentali nella pallavolo e nel basket.

Pentamestre

Conoscenze

Conoscenze delle tecniche di rilassamento.

La corretta alimentazione.

L'importanza dell'allenamento e la creazione delle schede di allenamento individuali.

Potenziamento fisiologico.

Educazione posturale.

Competenze

Esercizi di rilassamento. Esercizi respiratori.

Esercizi con i pesi. Semplici esercizi di ginnastica artistica.

Salto con le funi e corretta deambulazione.

Traslocazioni alla trave.

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.

La percezione del 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 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 grazie agli specchi che sono un sussidio didattico fondamentale. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

Lo sport

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo. Lo studente saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo; praticherà gli sport approfondendone la teoria la tecnica e la tattica e saprà affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici.

Trimestre

Conoscenze

Incremento delle capacità motorie e buona adattabilità allo sforzo.
Spigliatezza espressiva e disinvoltura nei movimenti.
Buon controllo posturale.
Schemi di attacco e di difesa negli sport di squadra.

Competenze

Esercizi respiratori e di ginnastica correttiva.
Assunzione di corrette posture.
Perfezionamento dei fondamentali negli sport di squadra ed individuali.
Esercizi di training-autogeno.

Pentamestre

Conoscenze

Potenziamento muscolare.
Esercizi di ginnastica artistica.
Percezione spazio-temporale.
Controllo delle immagini corporee.
Alternanza dei ruoli nella pratica sportiva.

Competenze

Saper individuare gli esercizi dannosi per il rachide.
Saper mantenere per più tempo la fase di apnea nella respirazione.
Saper articolare le varie capacità motorie per una buona realizzazione degli esercizi.
Sviluppo degli esercizi di rilassamento.

Quinto anno

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed a orientare le attitudini personali. 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 ed alla legalità.

La percezione del 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 ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

Lo sport

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

Trimestre

Conoscenze

Accettazione equilibrata della propria immagine psico-fisica.

Maggiore espressività comunicativa nell'interrelazione.

Buona adattabilità allo sforzo.

Sviluppo degli esercizi di rilassamento.

Competenze

Saper distinguere le contrazioni muscolari : ipertonia, ipotonia ed eutonia.

Saper interagire con prontezza negli schemi di squadra.

Saper controllare le proprie emozioni grazie alle ripetizioni del training-autogeno.

Saper esporre gli argomenti teorici trattati.

Saper sintetizzare per il corretto svolgimento delle simulazioni della terza prova.

Obiettivi minimi

Primo biennio

Saper eseguire semplici esercizi in posizione statica.

Saper effettuare brevi percorsi di corsa di resistenza e brevi scatti di corsa veloce.

Saper effettuare semplici palleggi.

Secondo biennio

Saper eseguire semplici esercizi in posizioni dinamiche.

Saper effettuare semplici progressioni ritmiche.

Sapere utilizzare il tabellone del punteggio delle partite sportive.

Quinto anno

Saper esporre

Griglia di valutazione

Voto	Giudizio	Aspetti educativo-formativi	Competenze motorie
10	Eccellente	Elevato impegno, motivazione, partecipazione, elevato senso di responsabilità	Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e lo stile di vita.
9	Ottimo	Si dimostra fortemente motivato ed interessato alla realizzazione delle attività proposte , manifestando spirito propositivo.	Elevato livello di sviluppo delle competenze.
8	Buono	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica , dimostrando vivo interesse per la disciplina	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo	Le competenze motorie appaiono

		soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	di poco superiori agli standard stabiliti
6	Sufficiente	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
5	Insufficiente	Manifesta generico interesse e Saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturate è poco inferiore agli standard richiesti
4-3	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie con forti carenze rispetto agli standard richiesti
2	Nulla	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato.

prof. Annunziata Plaustro