SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE

LICEO DECIO CELERI LOVERE

LINEE GENERALI E COMPETENZE

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dello studente.

L'insegnamento di Scienze Motorie e Sportive sarà presente all'interno del curricolo liceale per un monte ore complessivo di 330 ore nel quinquennio, corrispondente a 66 ore annuali circa, ovvero 2 ore settimanali.

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà:

1. Aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile;

2. Aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale costume di vita;

3. Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari;

4. Aver acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali;

5. Aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo.

6. Aver affrontato e assimilato problemi legati all'alimentazione, al doping, alle dipendenze, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per acquisire un corretto e sano stile di vita.

7. Aver acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio, dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato un percorso didattico specifico atto a colmare eventuali lacune, e a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare diverse attività motorie e sportive.

Sono stati identificati quattro **nuclei fondanti** nell'ambito dei quali sono state individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

NUCLEI FONDANTI:	**CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI**	**LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE**	**GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT**	**SICUREZZA E SALUTE**
COMPETENZE:	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità	Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale alcuni giochi sportivi e sport individuali	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica anche attraverso test motori, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso .

CONOSCENZE	Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità, le capacità condizionali e la postura corretta.	Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.
ABILITA'	Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento, di mobilizzazione articolare, di allungamento muscolare e di stabilizzazione muscolare, in situazioni semplici.	Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.	Adottare un sano stile di vita.
COMPORTAMENTO	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive.	Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.	Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

OBIETTIVI DIDATTICI DEL PRIMO BIENNIO (Profilo in uscita)

Al termine del primo biennio di studio lo studente dovrà essere in grado di:

- Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato.
- Vincere resistenze a carico naturale.
- Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile.
- Avere un controllo segmentario del proprio corpo.
- Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno uno sport di squadra ed uno individuale.
- Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e la postura corretta.
- Essere in grado di realizzare un semplice avviamento con relativa fase di mobilizzazione articolare, allungamento muscolare e di stabilizzazione muscolare (core stability) di una lezione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

Nel secondo biennio e nell'anno finale, l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo.

L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. 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.

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE:	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esterocettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale. Lavorare in gruppo esprimendo il proprio contributo e rispettando idee e contributi degli altri membri del team	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
CONOSCENZE	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.	Conoscere le norme in caso di infortunio e di primo soccorso. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare in ottica sportiva. Conoscere i rischi derivanti dalle dipendenze e dal doping nello sport. Conoscere il linguaggio formale della disciplina
ABILITA'	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.	Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.	Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.	Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.

COMPORTAMENTO	Essere in grado di autovalutarsi.	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.

OBIETTIVI DIDATTICI DEL SECONDO BIENNIO (Profilo in uscita)

Al termine del secondo biennio di studio lo studente dovrà essere in grado di:

- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.
- Vincere resistenze a carico aggiuntivo.
- Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile.
- Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.
- Praticare due sport di squadra migliorando le conoscenze tecniche e tattiche del gioco specifico.
- Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati, la metodologia e la teoria dell'allenamento.
- Conoscere le problematiche e le norme di una corretta alimentazione.

OBIETTIVI DIDATTICI DELL'ULTIMO 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.

Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:

- La capacità di utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici.
- Di conoscere le metodologie di allenamento.
- Un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse;
- Di praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
- Di saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici.
- Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.
- Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita.
- Conoscere le principali norme di primo soccorso e prevenzione infortuni.
- Di impegnarsi in attività ludiche e sportive in contesti diversificati, non solo in palestra e sui campi di gioco, ma anche all'aperto, per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente naturale e di aver un comportamento responsabile verso il comune patrimonio ambientale per la sua tutela.

CONTENUTI

Il docente sarà libero di scegliere i contenuti che più soddisferanno il perseguimento delle competenze e degli obiettivi previsti.

METODI E TECNICHE D'INSEGNAMENTO

- Globale > analitico > globale arricchito – Induttivo/Deduttivo - Ricerca, osservazione, analisi

Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, riducendo al minimo i tempi di attesa; laddove questi siano necessari si impegneranno gli allievi in attività collaterali: valutazioni, arbitraggi, rilevazione dati, assistenza.

L'insegnante a seconda delle situazioni deciderà se guidare ogni attività riducendo gli spazi operativi liberi degli allievi oppure se operare riservandosi il compito di intervenire per stimolare correzioni, analisi di

problemi (problem solving), per ottenere risposte motorie adeguate, in modo che ogni esperienza diventi uno stimolo per l'attività autonoma.

Si cercherà di instaurare, durante le lezioni, un clima tale da stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo, la reciproca collaborazione e favorire il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione del movimento.

La varietà delle attività permette di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare nell'ambito a lui più congeniale; a tal fine il docente può anche cogliere e valorizzare stimoli culturali legati alla tradizione e alle realtà locali.

Lo spirito competitivo dovrà essere mantenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni. Ci si potrà avvalere di collegamenti interdisciplinari, individuando i concetti comuni e specifici di altre materie.

STRUMENTI

(libri di testo, sussidi didattici, materiali, attrezzature, strumenti).

L'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni di carattere tecnico - sportivo e da nozioni scientifico – fisiologiche, per questo motivo è stato adottato il libro di testo e verranno distribuite in cartaceo o in forma digitale informazioni ed appunti che consentiranno una conoscenza anche teorica delle attività affrontate.

La scelta delle attività è condizionata non solo dalle differenze esistenti fra i due sessi, ma anche dalle strutture e dalle attrezzature disponibili, in quanto le classi utilizzeranno ben quattro palestre.

STRUMENTI DI VERIFICA

Attraverso l'osservazione diretta si registreranno: il grado di apprendimento raggiunto, la precisione del movimento, la comprensione delle consegne, il rispetto delle regole e dei compagni, la partecipazione.

Il docente, pertanto, può far ricorso oltre che alla pratica delle attività sportive, individuali e di squadra, a prove di valutazione come test motori

di ingresso e controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività sia da parte dell'insegnante che degli allievi stessi.

In particolare per le prove pratiche saranno effettuate misurazioni e valutazioni oggettive tenendo conto di una gamma allargata di fattori che concorrono alla realizzazione del movimento: grado di coordinazione raggiunta, precisione esecutiva, livello di capacità motorie evidenziato, strategie e tattiche adottate.

Per le prove relative alla conoscenza teorica della materia saranno somministrati quesiti a risposta multipla, tipo vero - falso, a risposta aperta, con la possibilità di eventuali accertamenti o approfondimenti orali.

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

LA VALUTAZIONE

La valutazione si basa sulla rilevazione dei livelli, da quello di partenza in poi e si riferisce in primo luogo al miglioramento delle prestazioni individuali.

Poiché la maggior parte degli obiettivi non è da considerarsi completamente raggiunta in modo oggettivo ma sempre migliorabile (essendo l'adolescente in continua evoluzione), nella valutazione si confronteranno prestazioni simili dello stesso alunno in tempi diversi.

Verifiche teoriche verranno inoltre considerate elementi fondamentali per una valutazione globale. L’impegno, l’interesse, la regolarità di applicazione, il rispetto delle regole e la frequenza sono considerati elementi basilari per la valutazione.

All'interno di ogni singolo obiettivo non verrà valutata la prestazione fine a se stessa ma sarà valutato il significativo miglioramento conseguito da ogni studente. Va sottolineato, infatti, che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle "produzioni complesse"

Il docente comunicherà tempestivamente la valutazione riferita alla prova espletata, compatibilmente con i tempi di rielaborazione dei risultati ed i voti possono variare dall’1 al 10. Le verifiche oggettive o desunte

dall’osservazione, saranno minimo due per il trimestre e minimo tre per il pentamestre.

Fattori che determinano l’insufficienza: l’insufficienza attesta un modo superficiale di rapportarsi con sé e con gli altri, il lavoro appare disorganico, inadeguato e carente, soprattutto sotto il profilo della comprensione/competenza acquisita dallo studente. La continua mancanza del materiale idoneo, la partecipazione passiva, la superficialità negli interventi, un metodo che non si rielabora e si affina nel tempo, una volontà altalenante e incapace di produrre impegno e rendimenti sempre migliori, il disturbo al lavoro della classe, attestano lo studente al livello dell’insufficienza.

ATTIVITA’ PREVISTE PER IL MIGLIORAMENTO DELLE ECCELLENZE ATTIVITA’ PREVISTE DI RECUPERO

Per tutti e due i casi sono previsti interventi individualizzati in itinere atti allo scopo prefissato, inoltre si utilizzeranno le metodologie dell'aiuto di un compagno più esperto o capace, dell'apprendimento tra pari e del lavoro cooperativo di gruppo, già comunque utilizzate da sempre nell'insegnamento di Scienze Motorie e Sportive per il perseguimento degli scopi in oggetto.