

## PROGRAMMAZIONE COMUNE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## QUINTO ANNO

**Insegnanti: Dario Caorsi, Ermanno Capurro, Bruno Casazza, Tanina Donzella, Adriano Morgoli.**

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 radici nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente ed alla legalità.

La programmazione rispetta le linee generali riportate nelle Indicazioni Nazionali che individuano i seguenti **Obiettivi Specifici di Apprendimento (OSA)**:

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

- **Lo sport, le regole, il fair play**

Lo studente conoscerà ed 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.

**FINALITÀ EDUCATIVE**

Coerentemente con quanto espresso, l'insegnamento delle scienze motorie si propone le seguenti finalità:

- Acquisizione dei valori del movimento, del gioco e dello sport.
- Acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione della personalità.
- Consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i nessi pluridisciplinari.
- Approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute).
- Scoperta dei significati formativi delle attività motorie per il benessere e la tutela della salute.
- Favorire la conoscenza e la collaborazione con gli altri coinvolgendo quei soggetti particolarmente timidi, insicuri e con varie difficoltà a livello motorio.

#### **COMPETENZE DI BASE**

- Sapersi auto valutare anche attraverso l'utilizzo dei test.
- Saper gestire il proprio corpo nel tempo e nello spazio in modo efficace ed economico.
- Saper condurre il riscaldamento finalizzato all'attività da praticare.
- Saper eseguire i giochi presportivi e sportivi proposti.
- Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni dimostrando di partecipare attivamente e di collaborare al dialogo educativo.
- Saper assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra.

Modulo 1
Attivazione generale e riscaldamento
Conoscenze: <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere le principali esercitazioni e le norme elementari che regolano il riscaldamento.</li><li>• Conoscere delle principali norme di sicurezza per l'attività in palestra.</li><li>• Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie.</li></ul>
Capacità: <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizzare e coordinare gli schemi motori di base.</li><li>• Assumere comportamenti adeguati ai principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere consapevole dei limiti del proprio corpo.</li> </ul>
<p>Contenuti:  Ordinativi e schieramenti - Corse variate – Andature - Esercizi corpo libero - Esercizi stretching - Esercizi preatletici - Esercizi con piccoli attrezzi.</p>
<p>Tempi: 16 ore indicative da svilupparsi nel corso dell'anno.</p>
<p>Strumenti: attrezzature sportive presenti in palestra.</p>
<p>Metodi: lavoro individualizzato, lavoro di gruppo, lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti.</p>
<p>Verifica: osservazione sistematica, valutazione motoria, interrogazione.</p>

<p>Modulo 2</p>
<p>Il corpo umano e il movimento (capacità organico-muscolari e coordinative)</p>
<p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere semplici test di verifica.</li> <li>• Conoscenza minima dei principi del potenziamento fisiologico: tonificazione muscolare e attività di durata.</li> <li>• Conoscere le principali esercitazioni che si possono effettuare per il miglioramento delle capacità organico-muscolari e coordinative.</li> </ul>
<p>Capacità:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendere coscienza delle proprie capacità motorie anche rispetto a tabelle di riferimento.</li> <li>• Migliorare gradualmente e globalmente le proprie capacità motorie.</li> <li>• Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria.</li> <li>• Essere consapevole dei limiti del proprio corpo.</li> </ul>
<p>Contenuti:  Attività motoria in regime aerobico e anaerobico - Esercizi di capacità di orientamento spazio temporale - Esercizi di coordinazione - Esercizi a carico naturale - Esercizi ai grandi attrezzi - Esercizi con piccoli attrezzi - Lavori in circuito – Percorsi – Attività in sala fitness: cardio e potenziamento.</p>
<p>Tempi: 16 ore indicative da svilupparsi nel corso dell'anno.</p>
<p>Strumenti: attrezzature sportive presenti in palestra.</p>
<p>Metodi: lavoro individualizzato, lavoro a coppie, lavoro di gruppo, lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti.</p>
<p>Verifica: test, osservazione sistematica, valutazione motoria, interrogazione.</p>

<p>Modulo 3</p>
<p>I giochi presportivi e i giochi sportivi</p>
<p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere gli elementi tecnico-tattico e regolamentari dei giochi proposti.</li> <li>• Conoscere lo sport come costume di vita, collaborazione, socializzazione, educazione alla legalità e al senso delle regole.</li> <li>• Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie.</li> </ul>
<p>Capacità:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, esperienze e caratteristiche personali.</li> <li>• Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate.</li> <li>• Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio.</li> </ul>

<p>Contenuti:  Attività motoria e giochi con la palla - Regolamento dei giochi - Tennis tavolo - Pallamano: regolamento; fondamentali: passaggio, tiro, sistema difensivo - Pallavolo: regolamento; fondamentali: palleggio, bagher, servizio, attacco, semplice sistema di gioco - Pallacanestro: regolamento; fondamentali: palleggio, passaggio, tiro e terzo tempo, semplice sistema di gioco - Calcio a 5: regolamento; fondamentali: passaggio, dribbling, tiro, sistema di gioco.</p>
<p>Tempi: 32 ore indicative da svilupparsi nel corso dell'anno.</p>
<p>Strumenti: attrezzature sportive presenti in palestra.</p>
<p>Metodi: lavoro individuale, lavoro a coppie, lavoro di gruppo, lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti.</p>
<p>Verifica: test, osservazione sistematica, valutazione motoria, interrogazione.</p>

### **INDICAZIONE METODOLOGICHE**

Durante le lezioni gli argomenti verranno affrontati cercando di adeguare le proposte all'utenza, orientando, guidando e controllando le risposte intellettivo-motorie differenziando laddove l'apprendimento non è soddisfacente, per favorire il successo scolastico dello studente.

Pertanto la metodologia si baserà sulla organizzazione di attività "in situazione", sulla continua indagine e autonoma correzione dell'errore.

Si sottolinea che per apprendimento non s'intende solo la ripetizione meccanica di un elemento, ma soprattutto l'interiorizzazione e la consapevolezza di ciò che si sta facendo.

Particolare rilievo avranno le attività di gruppo al fine di favorire la socializzazione e la collaborazione tra gli alunni.

Gli esercizi saranno proposti in modo variato, con gradualità d'intensità e di sforzo, ricercando sia l'efficacia del gesto globale sia la specificità del movimento.

La teoria in linea di massima verrà svolta in itinere. Si potranno comunque prevedere lezioni teoriche in classe.

Nel caso la materia fosse interna all'Esame di Stato saranno anche previste lezioni in classe sugli argomenti da portare all'esame.

### **VERIFICHE**

Per la verifica ovvero per l'accertamento della progressione degli apprendimenti e dello sviluppo delle qualità fisiche, nonché per il raggiungimento delle competenze previste, si ritiene opportuno proporre prevalentemente delle prove pratiche, almeno due per quadrimestre, che consistono in test, progressioni a corpo libero o con la palla, percorsi. Si possono anche raccogliere dati sui singoli studenti in un contesto globale motorio come nelle situazioni di gioco. Saranno

proposti questionari, interrogazioni orali brevi se ritenute opportune. Agli esonerati si proporranno delle relazioni per approfondimenti oppure delle interrogazioni sugli argomenti svolti.

### **VALUTAZIONE**

- Risultati ottenuti nelle prove di verifiche
- Partecipazione al dialogo educativo

### **ATTIVITA' SPORTIVA**

Per gli studenti che dimostrano una particolare attitudine alla pratica sportiva, si incentiverà la partecipazione alle attività di gruppo sportivo pomeridiano, e di conseguenza, alle eventuali manifestazioni promosse dal MIUR (campionati studenteschi).

### **OBBIETTIVI MINIMI PER L'AMMISSIONE ALL'ESAME DI STATO**

- approfondimento e padronanza degli schemi motori propri di varie discipline a carattere sportivo.
- sviluppo della consapevolezza di sé.
- sviluppo della capacità di relazione e delle capacità utili a lavorare in gruppo.
- partecipare, comunicare adeguatamente, contribuire in modo efficace, prendere iniziative e decisioni, produrre insieme, organizzare ecc..
- praticare gli sport approfondendone la tecnica e la tattica.
- sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.
- raggiungimento della capacità di lavoro autonomo e di interrelazione all'interno del gruppo.
- svolgere compiti di direzione ed organizzazione dell'attività sportiva.
- conoscere ed applicare strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi.

Genova, 27 ottobre 2019

Il coordinatore di dipartimento

Prof. Ermanno Capurro