

PROGRAMMAZIONE COMUNE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PRIMO BIENNIO

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

L'insegnamento delle scienze motorie nel primo biennio della scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado.

Esso concorre alla formazione degli studenti in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

Il piano di lavoro per le classi del biennio quindi, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

La ricerca di una identità personale, nella quale si realizza il passaggio all'età adulta, verrà seguita con attenzione particolare facendo ricorso a metodologie adeguate e pertinenti per una costante ricerca degli obiettivi didattici.

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

- **Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.**

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali 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, le regole e il fair play.**

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. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di un problema; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.**

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.**

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

FINALITÀ EDUCATIVE

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

- Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari.
- Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.
- Facilitare l'acquisizione di una cultura delle scienze motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.
- Favorire l'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e di differenziarsi nel gruppo.
- 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 A CONCLUSIONE DELL'OBBLIGO DELL'ISTRUZIONE

- 1) Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico – tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale.
- 2) Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando le diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.
- 3) Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.
- 4) Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere.
- 5) Applicare i principi fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.

Modulo 1
Attivazione generale e riscaldamento
Conoscenze: <ul style="list-style-type: none">• Conoscere le principali esercitazioni e le norme elementari che regolano il riscaldamento.• Conoscere delle principali norme di sicurezza per l'attività in palestra.• Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie.
Capacità: <ul style="list-style-type: none">• Utilizzare e coordinare gli schemi motori di base.• Assumere comportamenti adeguati ai principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra.• Essere consapevole dei limiti del proprio corpo.
Contenuti: Ordinativi e schieramenti - Corse variate – Andature - Esercizi corpo libero - Esercizi stretching - Esercizi preatletici - Esercizi con piccoli attrezzi.
Tempi: 16 ore indicative da svilupparsi nel corso dell'anno.
Strumenti: attrezzature sportive presenti in palestra.
Metodi: lavoro individualizzato, lavoro di gruppo, lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti.
Verifica: osservazione sistematica, valutazione motoria, interrogazione.

Modulo 2
Il corpo umano e il movimento (capacità condizionali e coordinative)
Conoscenze: <ul style="list-style-type: none">• Conoscere semplici test di verifica.• Conoscenza minima dei principi del potenziamento fisiologico: tonificazione muscolare e attività di durata.• Conoscere le principali esercitazioni che si possono effettuare per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.• Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie.

<p>Capacità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendere coscienza delle proprie capacità motorie anche rispetto a tabelle di riferimento. • Migliorare gradualmente e globalmente le proprie capacità motorie. • Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria. • Essere consapevole dei limiti del proprio corpo.
<p>Contenuti:</p> <p>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"> • Conoscere gli elementi tecnico-tattico e regolamentari dei giochi proposti. • Conoscere lo sport come costume di vita, collaborazione, socializzazione, educazione alla legalità e al senso delle regole. • Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie.
<p>Capacità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, esperienze e caratteristiche personali. • Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate. • Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio.
<p>Contenuti:</p> <p>Attività motoria e giochi con la palla - Regolamento dei giochi - Gioco dei 5/10 passaggi - Palla avvelenata - Palla prigioniera - Palla rilanciata - Utilizzo di varie palle in modi diversi - Tennis tavolo - Pallamano: regolamento; fondamentali: passaggio, tiro, sistema difensivo - Pallavolo: regolamento; fondamentali: palleggio, bagher, servizio - Pallacanestro: regolamento; fondamentali: palleggio, passaggio, tiro e terzo tempo - Calcio a 5: regolamento; fondamentali: passaggio, tiro.</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.

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 LA PROMOZIONE COMUNI ALLE CLASSI SUCCESSIVE

- Sviluppo della consapevolezza di sé.
- Sviluppo delle varie capacità coordinative ed organico -muscolari.
- Conoscere gli aspetti essenziali di alcuni giochi di squadra, quantomeno: pallavolo, basket, calcio.
- Acquisizione dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e in altri ambiti.
- Sensibilizzazione sull'importanza dell'adozione di stili di vita sani: attività fisica, alimentazione.
- Rispetto degli altri
- Rispetto delle regole comuni funzionali al raggiungimento di obiettivi preposti.
- controllare e incanalare l'aggressività verso modelli positivi, evitando sempre e comunque. manifestazioni agonistiche esasperate e violente, anche sotto l'aspetto verbale e gestuale.

Genova, 27 ottobre 2019

Il coordinatore di dipartimento

Prof. Ermanno Capurro