

## PROGRAMMAZIONE COMUNE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## SECONDO BIENNIO

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

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.

A questa età 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.

La programmazione rispecchia 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**

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità cognitive, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere 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 e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata ed intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

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

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.

Lo studente coopererà in equipe utilizzando e valorizzando, con la guida del docente, le propensioni individuali e le attitudini a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

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

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità;

egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

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

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggiore difficoltà stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che nel gruppo.

## **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**

- 1) Saper eseguire con una certa padronanza le esercitazioni con e senza attrezzi.
- 2) Saper condurre il riscaldamento di base con appropriate esercitazioni.
- 3) Saper eseguire i giochi presportivi e sportivi proposti.
- 4) Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni dimostrando di partecipare attivamente e di collaborare al dialogo educativo.

Modulo 1
Attivazione generale e riscaldamento

<p>Conoscenze:</p> <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>
<p>Capacità:</p> <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> <li>• Essere consapevole dei limiti del proprio corpo.</li> </ul>
<p>Contenuti:</p> <p>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:</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"> <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:</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, dribbling, 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 ALLE CLASSI SUCCESSIVE**

- 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