

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE

FINALITA' EDUCATIVE E COGNITIVE GENERALI.

1. Fornire gli elementi di base attraverso cui gli allievi potranno continuare a elaborare e gestire, in maniera autonoma, la propria attività motoria.
2. Renderli consapevoli della necessità di abitudini motorie corrette, nell'ottica di una vita di relazione completa.
3. Favorire l'acquisizione della consapevolezza della propria corporeità, intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo.
4. Consolidare i valori sociali dello sport.
5. Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano ed attivo.

OBIETTIVI SPECIFICI E CONTENUTI

1. Essere consapevoli del percorso effettuato per compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità.
2. Praticare almeno due sport nei modi più congeniali alle proprie propensioni e conoscerne le caratteristiche tecniche, organizzative e metodologiche.
3. Riuscire a coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.
4. Organizzare e realizzare progetti operativi ed adeguati, da adottare nella prevenzione o in presenza di infortuni.
5. La percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.
6. Conoscere le regole del fair play.
7. Acquisire le conoscenze per il mantenimento della salute, del benessere e conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale a scuola come nella vita quotidiana.
8. Conoscere e promuovere i benefici derivanti dalle pratiche motorie in ambiente naturale.

Si cercherà di migliorare le capacità motorie attraverso l'allenamento della forza (con esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi), della resistenza (corsa nelle varianti di ritmo, a ritmo continuato, ginnastica aerobica); della velocità (corsa, salti, scatti, esercizi con velocità di esecuzione, pliometrici, e di trazione); della flessibilità (esercizi di flessione, piegamenti, estensione, circonduzione, con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi). La pratica dell'attività sportiva favorirà il miglioramento delle capacità coordinative e la socializzazione.

Considerando le difficoltà legate alla carenza di strutture e di materiali sportivi adeguati, i docenti intendono servirsi, laddove è possibile, di sussidi audiovisivi per affrontare argomenti di interesse educativo e formativo, quali il bullismo la dispersione scolastica, problematiche riguardanti l'adolescenza, l'alimentazione, l'alcolismo, le tossico dipendenze etc. Se possibile si utilizzeranno dispense e fotocopie fornite dai docenti. Il libro di testo consigliato: "Sullo Sport, Conoscenza, Padronanza, rispetto del corpo" di P.L. Del Mista, J.Parker, A. Tasselli - Casa Editrice G.D'Anna.

In considerazione del particolare periodo auxologico, si propone per il biennio la continuità formativa: nel primo anno sarà prevista la valutazione delle potenzialità psico-fisiche ed il grado di preparazione di ciascun allievo: si curerà particolarmente la rielaborazione dello schema corporeo e degli schemi motori di base, essenziale per la presa di coscienza della corretta postura, l'individuazione dei bisogni e degli interessi individuali, la valorizzazione delle capacità e qualità del singolo.

Si curerà inoltre, l'avviamento alla pratica sportiva come momento di crescita armonica e maturazione della personalità attraverso processi di socializzazione, valutazione e autovalutazione.

Saranno anche trattati alcuni argomenti teorici quali l'anatomia dei grandi apparati. Nelle classi successive si incrementerà il lavoro svolto nel biennio sia per quantità che per qualità, in particolare per quanto riguarda l'aspetto tecnico-addestrativo e teorico, in previsione dell'esame di Stato. I docenti si propongono, inoltre, di trattare i seguenti argomenti teorici:

Biennio:

- Conoscenza e percezione del proprio corpo e i cambiamenti legati all'adolescenza.
- Igiene alimentare e della persona, igiene dell'ambiente.
- Cenni di teoria del movimento e conoscenza del linguaggio tecnico.
- Conoscenza dei regolamenti degli sport praticati ed esercitazioni di arbitraggio.
- Nozioni base di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore.
- Cenni di Traumatologia e primo soccorso, B.L.S.
- La postura corretta.
- Benefici dell'attività motorie in ambiente naturale.

Secondo Biennio:

- Recupero delle nozioni di teoria svolte negli anni precedenti.
- Nozioni base di anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo-scheletrico, circolatorio, respiratorio, nervoso.
- Problematiche legate alle tossico dipendenze e alle dipendenze legate alle nuove tecnologie digitali.
- Storia dello sport.
- Traumatologia e primo soccorso, B.L.S.

Quinte classi

- Alimentazione e sport: il peso corporeo e la salute, gli integratori alimentari, i disturbi dell'alimentazione.
- Comportamenti deviati: le droghe, il fumo, l'alcol.
- Il doping: cosa è, quali sono le sostanze proibite e quali non soggette a restrizione.

METODOLOGIA

1. Sistematico e addestrativo: attraverso sequenze standardizzate, dalla preparazione atletica all'addestramento fisico-sportivo.
2. Imitativo e deduttivo: presentazione del modello univoco di esercizio e richiesta di riproduzione imitativa, consolidamento dell'apprendimento attraverso ripetizioni e correzioni.
3. Induttivo sperimentale: introduzione nelle variabili di esperienza, produzioni motorie spontanee e differenziate, ricerca di nuovi adattamenti funzionali, riflessione e presa di coscienza.

VALUTAZIONE

1. Tecnico-pratica: attraverso test di abilità motoria, impegno e partecipazione;
2. Contenuti teorici: verifiche orali e/o prove strutturate e semi strutturate.

Per quanto riguarda la valutazione dei test motori, ci si atterrà alle tabelle standard selezionate da manuali specifici, fermo restando la possibilità da parte di ogni docente, di adattarle, in autonomia, alle esigenze di ogni singola classe.

I test che vengono descritti di seguito devono essere intesi come linee guida, in virtù delle considerazioni già esposte riguardo alla carenza di strutture.

TEST N° 1: RESISTENZA AEROBICA

Dopo avere fatto svolgere un adeguato riscaldamento muscolare e tendineo indirizzato soprattutto agli arti inferiori, verrà chiesto all'alunno di percorrere, a ritmo aerobico personale (legato alle capacità fisiche soggettive) una corsa su una distanza stabilita. (es. da 6 a 10 giri di campo)

Ogni docente valuterà in autonomia tale prova secondo il criterio “ad esaurimento” o valutando il tempo impiegato

TEST N° 2: FORZA

- A) Salto in lungo da fermo. Obiettivo del test: valutare la forza esplosiva degli arti inferiori. La prova consiste nell'eseguire un salto in avanti che sia il più lungo possibile partendo dalla stazione eretta ed atterrando su una superficie morbida. Sono accordati tre salti e viene valutato il migliore, misurando la distanza in centimetri dalla linea di partenza al punto di arrivo (tallone).
- B) Lancio in avanti della palla medica da tre chili. Obiettivo del test: misurare la forza esplosiva degli arti superiori. La prova consiste nel lanciare il più lontano possibile una palla medica, dalla stazione eretta con i piedi sulla stessa linea e leggermente divaricati. La misurazione avverrà dalla linea di lancio sino al punto di caduta della palla nel terreno. Sono consentite tre prove e valutata quella con risultato maggiore.
- C) Addominali. Obiettivo del test: misurare la forza della muscolatura addominale. L'alunno dalla posizione prona con le braccia distese oltre la testa, deve sollevare il busto e contemporaneamente piegare le ginocchia e portare i talloni ad una distanza di dieci centimetri dai glutei. Viene richiesto di eseguire il maggior numero di ripetizioni ad esaurimento o nel tempo limite di 30”.
- D) Dorsali. Obiettivo del test: misurare la forza della muscolatura del dorso. Dalla posizione prona con le caviglie bloccate da un compagno e le mani sotto il mento, l'alunno deve sollevare completamente il busto da terra. Si valutano il numero di ripetizioni eseguite correttamente.

TEST N°3: VELOCITA'

Obiettivo: valutare la velocità. Il test consiste nel correre il più velocemente possibile per una distanza di 30 o 60 metri in un tratto rettilineo. Si eseguono due prove distanziate da un tempo sufficiente per consentire il recupero. Si valuta il tempo inferiore.

Si procederà a una valutazione iniziale attraverso i test motori precedentemente descritti, ad una valutazione intermedia (controllo del raggiungimento dell'obiettivo prefissato attraverso verifiche periodiche); valutazione finale consuntiva con eventuale apporto di modifiche alla programmazione qualora non vi siano miglioramenti evidenti.

In relazione agli standard minimi i docenti, in base alle finalità di seguito riportate, elaborano una tabella con i criteri di valutazione

TABELLA DI VALUTAZIONE DEGLI OBIETTIVI

Voto	1-4	5-6	7-8	9-10
Partecipazione ed impegno	Non partecipa all'attività didattica Non rispetta le regole Non rispetta gli impegni	Partecipa all'attività didattica ma non sempre rispetta gli impegni	Partecipa attivamente facendo fronte agli impegni con metodo	Partecipa attivamente con iniziative personali ponendosi come elemento trainante del gruppo
conoscenze	Non conosce i contenuti della disciplina Non conosce la terminologia specifica Non conosce i percorsi e i procedimenti	Conosce parzialmente i contenuti della disciplina e della terminologia specifica	Conosce i contenuti della disciplina Conosce la terminologia specifica Conosce i percorsi ei procedimenti	Memorizza, seleziona, utilizza modalità esecutive dell'azione (regole, gesti arbitrali, tecniche sportive) conosce ed utilizza la terminologia specifica Sa spiegare il significato delle azioni e le modalità esecutive
competenze	Non utilizza principi e schemi in qualsiasi contesto	Utilizza in modo consapevole principi e schemi Conosce la terminologia di base di alcune discipline sportive	Utilizza in modo consapevole principi e schemi in qualsiasi contesto	Saper valutare e analizzare criticamente l'azione eseguita e il suo esito (essere in grado di arbitrare con codice giusto, condurre una seduta di allenamento, organizzare un gruppo) Adattarsi a situazioni motorie che cambiano (assumere più ruoli, affrontare impegni agnostici) Saper utilizzare gli apprendimenti motorini in situazioni simili (applicare nuovi schemi di attacco e difesa, adattarsi alle nuove regole)
capacità	Rifiuta di memorizzare informazioni e sequenze, di applicare dati, proporre progetti e soluzioni	Esegue in modo sufficiente sequenze motorie	Memorizza informazioni e sequenze Comprende informazioni testi Applica dati, metodi, informazioni	Memorizzare sequenze motorie Comprendere regole e tecniche Progettare e attuare tatticamente Teorizzare partendo dall'esperienza Condurre con padronanza sia l'elaborazione concettuale che l'esperienza motoria

Per l'individuazione degli obiettivi minimi si fa riferimento alla griglia di valutazione nella banda di oscillazione tra il 5 e il 6.

Per la valutazione delle prove scritte ci si atterrà alle seguenti tabelle:

Valutazione prova scritta tipologia A (max 20 righe)

Indicatori	Punteggio	Punteggio totale
Pertinenza e completezza della risposta (0-5/10)		
Capacità di analisi e di sintesi (0-3/10)		
Correttezza formale ed espressiva (0-2/10)		

Valutazione prova scritta tipologia test a risposta multipla:

Su 20 domande si assegna ad ogni risposta corretta un punteggio di 0,5 (Punteggio massimo 10)

Per quanto concerne l'attività extracurricolare, i docenti si dichiarano disponibili a partecipare ai Campionati Studenteschi, tornei e manifestazioni sportive esterne alla scuola (“Turisport” e “Scirarindi”) ad organizzare e promuovere attività e tornei interni all’Istituto che concorrono alla realizzazione degli obiettivi programmati.

Inoltre sono disponibili per la realizzazione di progetti extracurricolare riguardanti nuoto, vela, sci sulla neve e tennis e pattinaggio sul ghiaccio da realizzare con il fondo di Istituto e con i fondi regionali dell’ art:24 e con integrazione da parte delle famiglie

I docenti sono disponibili alla partecipazione di eventuali iniziative interdipartimentali e dipartimentali