codiceAOO - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000272 - 12/01/2019 - C23b - Relaz., progr., pi - E

Programma di scienze motorie 2018/19

L'insegnamento delle Scienze Motorie nella 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'età caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti tra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.
Il piano di lavoro per le classi del biennio, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dello sviluppo neuro-muscolare.
Obiettivi specifici di apprendimento

- **La percezione di sè ed il 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 codificando i principi messaggi corporei e quelli altrui.
- **Lo sport, le regole ed il fair play**
  La pratica degli sport individuali 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 in campo nella fase di gioco sia nei compiti relativi all'arbitraggio.
  Lo studente praticherà gli sport di squadra e quelli individuali applicando strategi efficaci per la risoluzione di un problema, abituandosi al confronto ed all'assunzione di responsabilità personali e collaborerà con i compagni facendo emergere le proprie potenzialità.
- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**
  Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti, adotterà i principi igienici e i comportamenti adeguati per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica e sperimenterà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e sportiva.
- **Relazione con l'ambiente naturale**
  Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione importante per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto nell'ambiente.

MODULO 1

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO
(sviluppo funzionale delle capacità condizionali)

Resistenza

Conoscenze:

- Del sé corporeo.
- Del sistema circolatorio e respiratorio in relazione al movimento.

- Informazioni principali sulle procedure da utilizzare per migliorare la resistenza.
- Padronanza degli schemi motori di base.

Abilità:

- Percepire il tempo che passa, riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento.
- Saper utilizzare con consapevolezza le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento della resistenza.
- Sollecitare ed incrementare l'efficienza respiratoria.

Competenze:

- Essere in grado di sostenere una prova aerobica in maniera autonoma e consapevole riuscendo a percepire le sensazioni del proprio corpo in presenza di uno sforzo prolungato e di saperle interpretare e gestire correttamente.
- Essere in grado di sostenere un test o una gara controllando lo stress.

Contenuti:

- Corsa continuata a ritmo costante fino al raggiungimento di un tempo prefissato.
- Giochi popolari
- Circuiti con piccoli e/o grandi attrezzi
- Andature atletiche per il miglioramento della tecnica della corsa
- Test di Cooper o caccia al tempo
- Balli di gruppo e danze popolari

MOBILITA' ARTICOLARE E FORZA

Conoscenze:

- Percezione dell'apparato scheletrico e del sistema muscolare
- Informazioni principali sulle procedure da utilizzare per migliorare forza e mobilità

Abilità:

- Percepire e modulare le sensazioni propriocettive a livello articolare muscolo-tendineo durante l'esecuzione del movimento attivo e passivo
- Essere in grado di migliorare il rilassamento neuro-muscolare
- Modulare la propria forza in relazione alla richiesta
- Utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento della forza e della mobilità

Competenze:

- Essere in grado di compiere movimenti con la massima ampiezza articolare
- Essere in grado di eseguire movimenti a carico naturale in forma passiva (stretching) ed attiva, sfruttando l'elasticità e il rilassamento muscolare controllando l'atto respiratorio e la tensione muscolo-tendinea.
- Essere coscienti della forza utilizzata per compiere un movimento a carico naturale e/o con piccoli attrezzi.

codiceAOO - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000272 - 12/01/2019 - C23b - Relaz., progr., pi - E

- Essere in grado di differenziare, in riferimento ad un obiettivo preciso, il grado di forza
- Saper eseguire correttamente il gesto analitico per l'incremento del tono muscolare
- Saper sostenere un carico di lavoro in stazioni e/o circuiti eseguendo correttamente la tecnica prevista.
- Percepire le sensazioni del proprio corpo alla presenza di uno sforzo breve e di opposizione e di saperle sufficientemente interpretare e gestire.

Contenuti:

- Esercizi di mobilità articolare e flessibilità a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli o grandi attrezzi individuali, a coppie e a gruppo.
- Giochi di opposizione e staffette con e senza attrezzi a coppie e in gruppo.
- Esercizi di tonificazione e potenziamento muscolare a carico naturale e con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.

VELOCITA'

Conoscenze:

- Informazioni sul sistema neuro-muscolare che si attiva nella contrazione muscolare.
- Informazioni principale sulle procedure da utilizzare per migliorare la velocità e la rapidità.

Abilità:

- Compiere movimenti modulando la velocità a seconda della richiesta.
- Saper ripetere un gesto nel minor tempo possibile mantenendo generalmente un'esecuzione corretta.

Competenze:

- Essere in grado di esprimere velocità in situazioni e/o simulazioni di gara.
- Essere in grado di controllare uno sforzo di alta intensità e di relativa breve durata.
- Compiere rapidi movimenti mantenendo la correttezza dell'esecuzione.
- Saper sperimentare con relativa consapevolezza le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento della velocità e rapidità.

Contenuti:

- Corsa con incremento progressivo della velocità, scatti su varie distanze, staffette, giochi popolari o codificati, test.

MODULO 2
COORDINAZIONE NEUROMUSCOLARE

Conoscenze:

- Schema corporeo.

codiceAOO - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000272 - 12/01/2019 - C23b - Relaz., progr., pi - E

- Percezione di se in toto e nelle sue parti.
- Controllo corporeo e motorio.

Abilità:

- Esprimere soluzioni motorie adeguate a situazioni di equilibrio dinamico prestabilito.
- Realizzare movimenti adeguati in situazioni spazio-temporali e oculo-motorie variabili.
- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.
- Riprodurre e collegare semplici ritmi e gesti motori specifici.

Competenze:

- L'utilizzo consapevole degli schemi motori nell'ambito delle capacità coordinative.

Contenuti:

- Esercizi a corpo libero individuali, a coppie e a gruppi.
- Esercizi in diverse combinazioni.
- Saltelli, andature coordinative e preatletiche.
- Progressioni con palla e funicella ed altri piccoli attrezzi.
- Traslocazioni alla spalliera ed esercizi di riporto.

MODULO 3
GIOCHI SPORTIVI

Conoscenze:

- Conoscenza degli aspetti tecnici, pratici e regolamentari dell'atletica leggera e dei giochi sportivi.
- Schemi motori di base.
- Conoscenza del valore etico della attività sportiva e della competizione.

Abilità:

- Applicare le regole fondamentali degli sport praticati.
- Trasferire le abilità motorie apprese in contesti tecnici diversi e di situazioni sempre variabili (situazioni di gioco).
- Elaborare, comunicare ed attuare tattiche di gioco semplici realizzando con i compagni il gioco di squadra.
- Autovalutare e controllare il proprio vissuto corporeo e la propria emotività nelle situazioni di competizione.
- Applicare il regolamento delle diversi discipline anche svolgendo funzioni arbitrali.
- Sperimentare nelle discipline sportive praticate i diversi ruoli e il fair play.
- Partecipare in modo propositivo alle diverse attività sportive.

Competenze:

codiceAOO - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000272 - 12/01/2019 - C23b - Relaz., progr., pi - E

- Saper affrontare dal punto di vista tecnico-tattico ed emozionale le diverse competizioni sportive.
- Sapersi orientare sufficientemente nel gioco di squadra.

Contenuti:

- Giochi di movimento, giochi non codificati con e senza piccoli attrezzi.
- Esercizi individuali di sensibilizzazione e manipolazione con palla.
- Esercizi propedeutici al gioco con l'utilizzo dei fondamentali.
- Esercizi e giochi tecnici di apprendimento dei fondamentali.
- Esercizi individuali e a coppie e a gruppi sui fondamentali.
- Esercitazioni in campo, partita, tornei.
- Esercizi di tecnica di alcune specialità dell'atletica leggera.

MODULO 4
SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

Conoscenze:

- Riconoscere Se e l'Altro come persone.
- Riconoscere il gruppo classe come parte di un insieme.
- Conoscenze delle regole di comportamento e di rispetto.

Abilità:

- Collaborare e cooperare con i compagni.
- Accettare e rispettare le regole.
- Rispettare i compagni, gli avversari, l'insegnante, il personale e l'ambiente.
- Riconoscere la componente educativa dell'attività motoria-sportiva.

Competenze:

- Essere in grado di relazionarsi positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità, attitudini e caratteristiche individuali.
- Essere in grado di vivere in modo equilibrato e corretto in momenti di competizione adottando comportamenti fondati sul rispetto, la solidarietà, la correttezza e la lealtà.
- Essere in grado di utilizzare le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione d'infortuni e di incidenti sportivi.

Contenuti:

- Organizzazione di attività e giochi di squadra che implichino il rispetto di regole predeterminate, l'assunzione di ruoli e lo spirito di collaborazione.
- L'affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio anche guidato.

MODULO 5

codiceAOO - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000272 - 12/01/2019 - C23b - Relaz., progr., pi - E

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Conoscenze:

- Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

Abilità:

- Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria.
- Utilizzare responsabilmente gli spazi durante tutte le attività.
- Riconoscere l'attività motoria come modello di vita per il raggiungimento di un proprio stato di salute e benessere.

Competenze:

- Sapere essere responsabili della sicurezza personali negli ambienti scolastici e negli spazi esterni.
- Confronto agonistico con etica corretta.
- Spirito di collaborazione, rispetto degli altri e fair play.
- Promuovere uno spirito di vita sano ed attivo.

SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conscenze 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. Sono previsti interventi sul BLSD e Donazioni organi per sviluppare una coscienza di cittadinanza attiva e responsabile

QUINTO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione dlle 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 svilupate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente ed alla legalità. Gli alunni parteciperanno ad una conferenza sulla donazione sangue per promuovere la solidarietà e la consapevolezza del valore della salute.

MODULO 1
ACCRESCERE LA PADRONANZA DI SE'

codiceAOO - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000272 - 12/01/2019 - C23b - Relaz., progr., pi - E

Conoscenze

- conoscenza del corpo umano: apparato scheletrico e muscolare, paramorfismi e dismorfismi nell'età scolare.
- Fabbisogno energetico e classificazione degli sport in base ai meccanismi di produzione energetica.
- Cenni delle attività motorie nei periodi storici.

Abilità

- Miglioramento delle proprie capacità motorie e coordinative.
- Coordinare azioni efficaci situazione complesse-

Competenze

- Saper coordinare azini efficaci in situazioni complesse.
- Accrescere la padronanza di sé.
- Sape valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata ed intensità.
- Essere capacidi correlare la storia delle attività motorie con il quadro storico complessivo e con le manifestazioni culturali.

MODULO 2
LO SPORT, LE REGOLE ED IL FAIR PLAY

Conoscenze

- Approffondimento delle conoscenze relative alle tecniche e tattiche degli sport di squadra ed individuali.
- Affinamento della pratica sportiva nella sua componente di tecnica e di tattica.
- Teoria dell'allenamento.

Abilità

- Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali.
- Collaborazione all'interno di giochi, di competizioni sportive ed alla loro direzione arbitrale, assistenza.

Competenze

- Affinare le tecniche e la tattica di almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini.
- Saper gestire il momento di stress agonistico nel rispetto delle regole, dei compagni, degli avversari e degli arbitri.
- Saper attivarsi e risolvere il momento della situazione di gioco in modo efficace e razionale.

MODULO 3
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Conoscenze

- Conoscere i danni provocati da sostanze nocive: fumo, alcool, droga, sostanze dopanti.
- Conoscere ilconcetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione.
- Conoscere i principi fondamentali di prevnzione e di attuazione della sicurezza altrui e personalE.

Abilità

- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute-

Competenze

- Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee alle prevenzioni.
- Essere consapevoli dei danni alla salute di alcune sostanze nocive.
- Saper rispettare i criteri base di sicurezza per sé e gli altri.

MODULO 4
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

Conoscenze

- Conoscere le caratteristiche di alcuni ambienti e delle possibilità che offrono.
- Conoscere come tutelare e rispettare la natura.
- Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale.Abilità

- Essere capaci di adottare semplici regole comportamentali in relazione al luogo.
- Gestire l'attività motoria con consapevolezza.

Competenze

- saper affrontare le attività motorie e sportive sotto forma agonistica e non nel modo più efficace ed idoneo in relazione all'ambiente esterno.

METODOLOGIA E DIDATTICA

In linea generale si cercherà di presentare gli argomenti facilitando la comprensione con dimostrazioni e guidando i tentativi e le correzioni con incoraggiamenti.
Ogni attività sarà dosata nel tempo e nell'intensità in maniera idonea e alternandola al gioco finalizzato. Inoltre si cercherà di coinvolgere e stimolare un numero sempre maggiore di allievi alla pratica sportiva, organizzando partite e tornei interni (anche al gruppo classe), affidando agli allievi eventualmente esonerati o con problemi occasionali compiti di giuria, organizzazione o arbitraggio.

codiceAOO - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000272 - 12/01/2019 - C23b - Relaz., progr., pi - E

INTERVENTI DI RECUPERO E APPRENDIMENTO

Gli interventi didattici di recupero saranno rivolti a quegli alunni che presentano difficoltà durante le ore curriculari, dove verranno ripresi gli argomenti trattati e dove saranno coinvolti a volte i compagni di classe che non necessitano di interventi di recupero.

VERIFICHE E VALUTAZIONI

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Le verifiche si effettueranno tramite prove strutturate e semistrutturate, test, competizioni; gli alunni esonerati saranno valutati tramite interrogazioni orali, prove scritte o arbitraggi.
Si prevedono di massima due verifiche per periodo.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE

VOTO	COMPETENZE RELAZIONALI	PARTECIPAZIONE	RISPETTO REGOLE	METODO	CONOSCENZA
10	Propositivo, leader	Costruttiva sempre	Condivision autocontrollo	Rielaborativ ocritico	Approfondita disinvolta
9	Collaborativo	Efficace quasi sempre	Applicazione sicura, costante	Organizzato sistematico	Certa, sicura
8	Disponibile	Attiva e pertinente spesso	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente
7	Selettivo	Attiva sovente	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale
6	Dipendente,poco adattabile	Dispersiva, settoriale a volte	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale, parziale
5	Conflittuale passivo	Oopositiva, passiva a volte	Insofferenza	Difficoltoso	Poca
4	Indifferente	Passiva	Rifiuto	Non ha metodo	Non conosce
3	Difficoltà	Oppositiva	Contestativa	Nullo	Nulla

Il segretario
prof.ssa Franca Villanucci

La cordinatrice
prof.ssa Donatella Biondo