

I.I.S. Via SILVESTRI 301

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

a.s. 2022/2023

Piano di Lavoro del Prof. AGOGLITTA ALESSANDRO

Materia SCIENZE MOTORIE

Classe 1 Sezione A

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare, fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni

a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa sia a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

LIVELLI DI PARTENZA

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo di istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente. Dall'osservazione della classe e dalla rilevazione data da test motori durante la fase iniziale del periodo scolastico, risulta a parere di questo docente un livello nel complesso adeguato, relativo ai prerequisiti, alle conoscenze e al bagaglio motorio degli alunni.

OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO GENERALI ED OPERATIVI DELLA DISCIPLINA

SAPERE (Conoscenze, Comprensione, ecc)

Apprendere i concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie). Alcune modalità codificate di comunicazione. Linguaggi non verbali. Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola. Nozioni fondamentali di anatomia funzionale.

SAPER FARE (Applicazione, abilità, manualità, ecc)

Rielaborare schemi motori. Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base. Eseguire le abilità di base riferite alle attività e ai giochi sportivi praticati. Applicare le regole degli sport individuali e di squadra praticati. Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi. Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati. Interagire all'interno del gruppo.

SAPER ESSERE (Consapevolezza, presa di coscienza, disponibilità, ecc)

Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina. Esercitare la pratica motoria e sportiva. Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità.

ACQUISIZIONE DELLA CAPACITA' DI AUTOCONTROLLO

Saper utilizzare le strutture sportive. Saper intervenire ordinatamente e consapevolmente. Aumentare il grado di autonomia e del senso di responsabilità. Migliorare la presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti. Aumentare Impegno e partecipazione.

SOCIALIZZAZIONE E COLLABORAZIONE

Aiutare i ragazzi ad esprimere la propria personalità e il proprio mondo interiore anche attraverso lo sport. Accettare opinioni diverse e diverso modo di comportarsi. Essere disponibili a lavorare con tutti e ad aiutare i compagni in difficoltà. Migliorare la capacità di collaborazione fra compagni promuovendo anche lo spirito d'iniziativa personale.

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Consolidare le capacità percettivo-coordinativo-motorie. Acquisire corretti schemi motori e tecniche finalizzate. Migliorare sviluppo e controllo della postura in situazioni statiche e dinamiche. Migliorare la percezione delle variabili spazio tempo. Affinare tecniche specifiche.

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Utilizzare consapevolmente e razionalmente il proprio corpo e le attrezzature di lavoro per incrementare forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. Saper reagire nel minor tempo possibile a stimoli di natura diversa. Saper compiere movimenti ampi e sciolti. Saper prolungare uno sforzo nel tempo. Saper opporsi e vincere una resistenza.

ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT

Saper gestire, in modo consapevole, abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Conoscere le regole dei giochi sportivi e ricreativi. Saper inventare nuovi giochi e saper modificare le regole di quelli già conosciuti.

L'ATTIVITA' SPORTIVA COME VALORE ETICO

Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che il personale scolastico. Collaborare con tutti. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere se stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita quotidiana personale.

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Acquisire la consapevolezza che il corpo può comunicare informazioni, sensazioni, sentimenti, stati d'animo. Essere in grado di riconoscere e decodificare i principali segnali e gesti dell'arbitro nelle varie discipline sportive.

NORME FONDAMENTALI DI PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA

Ai fini della sicurezza saper utilizzare responsabilmente gli spazi e le attrezzature. Adottare comportamenti adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie, straordinarie e di pericolo.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Obiettivi specifici per ognuno **dei 4 macroambiti di competenza** presenti (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive – lo sport, le regole, il fair play – salute, benessere, sicurezza e prevenzione – relazione con l'ambiente naturale e tecnologico)

1. PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare. Imparare a imparare. Progettare.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

CONOSCENZE

L'organizzazione del corpo umano – Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati – I principali paramorfismi e dimorfismi – Le fasi della respirazione – Respirazione toracica e addominale – Rapporto tra respirazione e circolazione – Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro – Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.) – Gli schemi motori e le loro caratteristiche – La differenza tra contrazione e decontrazione – Le capacità motorie (coordinative e condizionali) – I principi e le fasi dell'apprendimento motorio – Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale – La comunicazione sociale (prossemica) – La grammatica del linguaggio corporeo

ABILITA'

Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni – Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo – Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni – Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento – Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo – Utilizzare il lessico specifico della disciplina – Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo – Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo – Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo – Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate – Adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni, distanze, spazio proprio e altrui ecc.) – Adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successione ecc.) – Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (concetto di velocità, di traiettoria ecc.) – Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova – Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità, la flessibilità – Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale – Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo – Utilizzare tecniche di espressione corporea – Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo

COMPITI

In gruppo, osservarsi reciprocamente individuando eventuali asimmetrie e vizi del portamento che andranno riportati su un foglio di rilevazione; confrontare poi i dati rilevati - In gruppo rilevare e confrontare con tabelle e grafici i dati delle pulsazioni a riposo subito dopo lo sforzo (es. 5' corsa continua a velocità costante) e dopo 1' e 3' di recupero e formulare un'ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti - Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino specifiche capacità coordinative richieste dall'insegnante - Allestire percorsi, circuiti o giochi utilizzando piccoli attrezzi per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante - Allestire percorsi, circuiti o giochi, utilizzando oggetti informali per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante - Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino la capacità condizionale individuata dall'insegnante, utilizzando esercizi a corpo libero, grandi e piccoli attrezzi - In coppia, osservare, identificare e decodificare i messaggi non verbali di uno spezzone di film, confrontarsi col compagno e illustrare poi alla classe e motivare le proprie deduzioni - Rappresentare differenti

stati d'animo che devono essere decodificati e riconosciuti dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza.

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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. È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche, s'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

CONOSCENZE

I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati – La terminologia e le regole principali degli sport praticati – Il regolamento dello sport praticato – I gesti arbitrali dello sport praticato – Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte – Semplici principi tattici degli sport praticati – Le abilità necessarie al gioco – Le regole dello sport e il fair play – I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)

ABILITA'

Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti – Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport – Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento – Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati – Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto – Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco – Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva – Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione – Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria – Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato – Mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l'avversario – Accettare le decisioni arbitrali con serenità – Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita – Rispettare indicazioni, regole e turni – Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)

COMPITI

Partecipare a un torneo di classe organizzando due squadre di livello omogeneo e coinvolgendo tutti i componenti - Ideare e proporre un'attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche eventuali portatori di handicap -Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti - Svolgere il compito di osservatore rilevando e compilando responsabilmente il foglio di scouting - Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagni sulla base di un'analisi delle caratteristiche sia fisiche che tecnico-tattiche degli avversari - Esprimere la propria opinione motivandola sulle ragioni della vittoria o della sconfitta e confrontarla con quella dei compagni -

Individuare punti di debolezza e di forza degli avversari e saperli esprimere argomentando - Identificare elementi critici della prestazione dei compagni e identificare possibili correttivi motivandone le proposte.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo responsabile. Interpretare l'informazione. Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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.

CONOSCENZE

I principi fondamentali della sicurezza in palestra – Le norme della sicurezza stradale– Il concetto di salute dinamica – I pilastri della salute – I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute – Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.) – Principali norme per una corretta alimentazione– Il rapporto tra allenamento e prestazione – Il rischio della sedentarietà – Il movimento come prevenzione – Il doping e i suoi effetti – Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping – Il rapporto tra allenamento e prestazione – Il rischio della sedentarietà – Il movimento come prevenzione – Il doping e i suoi effetti – Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping.

ABILITA'

Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto – Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni – Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni – Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza – Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette – Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie.

COMPITI

Effettuare la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività come traslocazioni alla trave, misurazione e recupero di attrezzi in attività di lancio ecc. - Individuare comportamenti virtuosi o censurabili in vari contesti stradali e suggerirne possibili modalità di correzione - In coppia, proporre e dimostrare esercizi a corpo libero, curandone la corretta esecuzione e postura e correggere l'esecuzione del compagno - Illustrare gli elementi di una corretta postura nell'esecuzione di esercizi di sollevamento di sovraccarichi con le relative motivazioni scientifiche - Costruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessità da seguire per un periodo di tempo dato, motivandone gli obiettivi e le ragioni delle scelte effettuate - Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi con leggeri sovraccarichi da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico - La scelta di un'attività o un carico di lavoro sono correlati all'obiettivo da perseguire. Spiega con esempi pratici la differenza tra un allenamento rivolto alla competizione e quello indirizzato al mantenimento della salute.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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.

CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. – Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze ecc.

ABILITA'

Orientarsi con l'uso di una bussola – Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo – Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, ciclismo, snowboard, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. – Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti – Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse.

COMPITI

Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi - Sulla base delle esperienze degli allievi, preparare un pieghevole che illustri e proponga attività sportive in ambiente naturale adatte a tutti, a costi contenuti, in località facilmente raggiungibili - Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale - Elaborare il foglio informativo relativo a un'uscita in ambiente naturale da realizzare specificando le caratteristiche del percorso, calcolando i tempi di effettuazione, l'abbigliamento necessario, le norme di sicurezza da seguire ecc. - Individuare ed elencare tutti gli elementi e le fasi organizzative necessarie per preparare un'uscita in ambiente naturale, da utilizzare come riferimento per uscite analoghe dell'intero Istituto .

METODOLOGIE E PROCEDURE D'INSEGNAMENTO

Induttivo (problem solving)

Deduttivo (prescrittivo, assegnazione dei compiti, misto analitico-sintetico)

Cooperative-learning

MATERIALI DIDATTICI STRUMENTI E SPAZI DI LAVORO

Libro di testo, dispense fotocopie, computer, lavagna lim, utilizzo della palestra, spazi esterni disponibili. Utilizzo di palloni, materassini, piccoli e grandi attrezzi e tutto il materiale presente e disponibile

CONTENUTI (pratici)

- Esercizi per il controllo posturale,
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi per il controllo della respirazione,

- Esercizi per il controllo dell'equilibrio sia statico che dinamico in situazioni semplici e complesse
- esercizi per la coordinazione dinamica generale,
- esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica.
- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività sportive di atletica leggera,
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Prove su distanze lunghe e corte.
- Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere.
- Esercizi di stretching,
- giochi per consolidamento di destrezza ed equilibrio.
- Percorsi e circuiti motori di lavoro a stazioni con incremento di tempi e carichi.

CONTENUTI (teorici)

- Nomenclatura e terminologia specifica del corpo nello spazio e dei movimenti
- I movimenti fondamentali
- Il sistema scheletrico: funzione e morfologia delle ossa, suddivisione, lo scheletro assile (la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale), lo scheletro appendicolare, le articolazioni, le leve
- Paramorfismi e dimorfismi
- Gli effetti dell'esercizio fisico sul sistema scheletrico

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Saranno proposte verifiche pratiche, orali e scritte.

La valutazione sarà fatta tenendo conto:

- Dei criteri stabiliti dall'Istituto
- Degli indicatori specifici della disciplina
- Del grado di acquisizione delle nozioni degli argomenti trattati
- Del grado di acquisizione delle tecniche specifiche,
- Dei progressi e dei risultati ottenuti, in rapporto alle capacità individuali,
- Dell'impegno e della motivazione dimostrata,
- Dall'assunzione e dal mantenimento di comportamenti appropriati (sicurezza e incolumità personale)
- Fondamentale è ritenuto il rispetto delle regole, della struttura, dei locali, delle attrezzature nonché il rispetto nei confronti dei compagni degli insegnanti e di tutto il personale sia scolastico che non

GRIGLIA DI CORRISPONDENZA GIUDIZIO-VOTO							
Descrittori	Gravemente insufficiente	Insufficiente	Sufficiente	Discreto	buono	Ottimo Eccellente	
Punteggi	2-3	4-5	6	7	8	9-10	
							peso
Conoscenze teoriche, uso del linguaggio tecnico specifico	Inesistenti, molto scorrette e lacunose	Imprecise e frammentarie	Sostanzialmente corretta ma superficiali, terminologia non appropriata	Organiche e chiaramente esposte	Approfondite, espresse con terminologia appropriata	Molto approfondite, frutto di un percorso di ricerca e di rielaborazione critica, terminologia appropriata	20%
Impegno e progressi nel rendimento	Scarso, progressi insignificanti	Saltuario, progressi poco rilevanti	Limitato, progressi settoriali	Costante, progressi apprezzabili	Costante e propositivo, progressi evidenti	Serio e costruttivo, progressi notevoli	20%
Capacità coordinative	Scarsa coordinazione generale, schemi motori inadeguati, non ha raggiunto gli obiettivi minimi previsti	Schemi motori poco efficaci, le capacità coordinative non adeguate a raggiungere gli obiettivi minimi	Livello sufficiente delle capacità e raggiungimento almeno in parte degli obiettivi minimi	Livello adeguato pur con qualche limite nell'efficacia applicativa	Ben strutturati gli schemi motori, efficace e autonoma la pratica motoria	Applicazione autonoma versatile e creativa delle abilità nella pratica motoria	20%
Capacità condizionali	Scarsa capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	Limitata capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	sufficiente capacità di sopportare carichi di lavoro	Discreto anche se non omogeneo sviluppo di tutte le capacità condizionali	Buone prestazioni atletiche, le capacità nei gesti e nei movimenti risultano efficaci	Completa preparazione atletica con performance di elevato livello	20%
Competenze di cittadinanza: partecipazione, ruolo nella socializzazione, rispetto delle regole, dei compagni, dei docenti, ecc.	Totale disinteresse, crea disturbo, si rifiuta di collaborare anche quando vengono affidate semplici mansioni, mancanza di rispetto delle regole e delle persone	Mancanza di collaborazione, passività, scarso rispetto delle regole, delle persone, degli spazi e delle cose comuni della scuola	Partecipazione al dialogo educativo discontinua e non sempre adeguata, collaborazione occasionale e non sempre rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, ruolo aggregante, rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, vivace e produttiva, ruolo aggregante e responsabile, rispetto consapevole delle regole	Collabora e partecipa offrendo un contributo attivo costruttivo e propositivo, ruolo trainante, rispetto maturo e responsabile delle regole	20%

Prof. Alessandro Agoglitta

I.I.S. Via SILVESTRI 301

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

a.s. 2022/2023

Piano di Lavoro del Prof. AGOGLITTA ALESSANDRO

Materia SCIENZE MOTORIE

Classe 2 Sezione A

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare, fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa sia a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e

sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

LIVELLI DI PARTENZA

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo di istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente. Dall'osservazione della classe e dalla rilevazione data da test motori durante la fase iniziale del periodo scolastico, risulta a parere di questo docente un livello nel complesso adeguato, relativo ai prerequisiti, alle conoscenze e al bagaglio motorio degli alunni.

OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO GENERALI ED OPERATIVI DELLA DISCIPLINA

SAPERE (Conoscenze, Comprensione, ecc)

Apprendere i concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie). Alcune modalità codificate di comunicazione. Linguaggi non verbali. Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola. Nozioni fondamentali di anatomia funzionale.

SAPER FARE (Applicazione, abilità, manualità, ecc)

Rielaborare schemi motori. Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base. Eseguire le abilità di base riferite alle attività e ai giochi sportivi praticati. Applicare le regole degli sport individuali e di squadra praticati. Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi. Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati. Interagire all'interno del gruppo.

SAPER ESSERE (Consapevolezza, presa di coscienza, disponibilità, ecc)

Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina. Esercitare la pratica motoria e sportiva. Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità.

ACQUISIZIONE DELLA CAPACITA' DI AUTOCONTROLLO

Saper utilizzare le strutture sportive. Saper intervenire ordinatamente e consapevolmente. Aumentare il grado di autonomia e del senso di responsabilità. Migliorare la presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti. Aumentare Impegno e partecipazione.

SOCIALIZZAZIONE E COLLABORAZIONE

Aiutare i ragazzi ad esprimere la propria personalità e il proprio mondo interiore anche attraverso lo sport. Accettare opinioni diverse e diverso modo di comportarsi. Essere disponibili a lavorare con tutti e ad aiutare i compagni in difficoltà. Migliorare la capacità di collaborazione fra compagni promuovendo anche lo spirito d'iniziativa personale.

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Consolidare le capacità percettivo-coordinativo-motorie. Acquisire corretti schemi motori e tecniche finalizzate. Migliorare sviluppo e controllo della postura in situazioni statiche e dinamiche. Migliorare la percezione delle variabili spazio tempo. Affinare tecniche specifiche.

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Utilizzare consapevolmente e razionalmente il proprio corpo e le attrezzature di lavoro per incrementare forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. Saper reagire nel minor tempo possibile a stimoli di natura diversa. Saper compiere movimenti ampi e sciolti. Saper prolungare uno sforzo nel tempo. Saper opporsi e vincere una resistenza.

ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT

Saper gestire, in modo consapevole, abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Conoscere le regole dei giochi sportivi e ricreativi. Saper inventare nuovi giochi e saper modificare le regole di quelli già conosciuti.

L'ATTIVITA' SPORTIVA COME VALORE ETICO

Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che il personale scolastico. Collaborare con tutti. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere se stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita quotidiana personale.

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Acquisire la consapevolezza che il corpo può comunicare informazioni, sensazioni, sentimenti, stati d'animo. Essere in grado di riconoscere e decodificare i principali segnali e gesti dell'arbitro nelle varie discipline sportive.

NORME FONDAMENTALI DI PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA

Ai fini della sicurezza saper utilizzare responsabilmente gli spazi e le attrezzature. Adottare comportamenti adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie, straordinarie e di pericolo.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Obiettivi specifici per ognuno **dei 4 macroambiti di competenza** presenti (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive – lo sport, le regole, il fair play – salute, benessere, sicurezza e prevenzione – relazione con l'ambiente naturale e tecnologico)

1. PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare. Imparare a imparare. Progettare.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

CONOSCENZE

L'organizzazione del corpo umano – Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati – I principali paramorfismi e dimorfismi – Le fasi della respirazione – Respirazione toracica e addominale – Rapporto tra respirazione e circolazione – Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro – Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.) – Gli schemi motori e le loro caratteristiche – La differenza tra contrazione e decontrazione – Le capacità motorie (coordinative e condizionali) – I principi e le fasi dell'apprendimento motorio – Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale – La comunicazione sociale (prossemica) – La grammatica del linguaggio corporeo

ABILITA'

Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni – Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo – Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni – Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento – Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo – Utilizzare il lessico specifico della disciplina – Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo – Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo – Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo – Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate – Adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni, distanze, spazio proprio e altrui ecc.) – Adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successione ecc.) – Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (concetto di velocità, di traiettoria ecc.) – Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova – Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità, la flessibilità – Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale – Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo – Utilizzare tecniche di espressione corporea – Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo

COMPITI

In gruppo, osservarsi reciprocamente individuando eventuali asimmetrie e vizi del portamento che andranno riportati su un foglio di rilevazione; confrontare poi i dati rilevati - In gruppo rilevare e confrontare con tabelle e grafici i dati delle pulsazioni a riposo subito dopo lo sforzo (es. 5' corsa continua a velocità costante) e dopo 1' e 3' di recupero e formulare un'ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti - Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino specifiche capacità coordinative richieste dall'insegnante - Allestire percorsi, circuiti o giochi utilizzando piccoli attrezzi per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante - Allestire percorsi, circuiti o giochi, utilizzando oggetti informali per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante - Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino la capacità condizionale individuata dall'insegnante, utilizzando esercizi a corpo libero, grandi e piccoli attrezzi - In coppia, osservare, identificare e decodificare i messaggi non verbali di uno spezzone di film, confrontarsi col compagno e illustrare poi alla classe e motivare le proprie deduzioni - Rappresentare differenti stati d'animo che devono essere decodificati e riconosciuti dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza.

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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. È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche, s'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

CONOSCENZE

I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati – La terminologia e le regole principali degli sport praticati – Il regolamento dello sport praticato – I gesti arbitrali dello sport praticato – Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte – Semplici principi tattici degli sport praticati – Le abilità necessarie al gioco – Le regole dello sport e il fair play – I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)

ABILITA'

Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti – Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport – Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento – Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati – Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto – Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco – Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva – Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione – Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria – Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato – Mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l'avversario – Accettare le decisioni arbitrali con serenità – Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita – Rispettare indicazioni, regole e turni – Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)

COMPITI

Partecipare a un torneo di classe organizzando due squadre di livello omogeneo e coinvolgendo tutti i componenti - Ideare e proporre un'attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche eventuali portatori di handicap -Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti - Svolgere il compito di osservatore rilevando e compilando responsabilmente il foglio di scouting - Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagni sulla base di un'analisi delle caratteristiche sia fisiche che tecnico-tattiche degli avversari - Esprimere la propria opinione motivandola sulle ragioni della vittoria o della sconfitta e confrontarla con quella dei compagni - Individuare punti di debolezza e di forza degli avversari e saperli esprimere argomentando - Identificare elementi critici della prestazione dei compagni e identificare possibili correttivi motivandone le proposte.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo responsabile. Interpretare l'informazione. Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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.

CONOSCENZE

I principi fondamentali della sicurezza in palestra – Le norme della sicurezza stradale– Il concetto di salute dinamica – I pilastri della salute – I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute – Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.) – Principali norme per una corretta alimentazione– Il rapporto tra allenamento e prestazione – Il rischio della sedentarietà – Il movimento come prevenzione – Il doping e i suoi effetti – Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping – Il rapporto tra allenamento e prestazione – Il rischio della sedentarietà – Il movimento come prevenzione – Il doping e i suoi effetti – Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping.

ABILITA'

Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto – Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni – Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni – Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza – Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette – Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie.

COMPITI

Effettuare la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività come traslocazioni alla trave, misurazione e recupero di attrezzi in attività di lancio ecc. - Individuare comportamenti virtuosi o censurabili in vari contesti stradali e suggerirne possibili modalità di correzione - In coppia, proporre e dimostrare esercizi a corpo libero, curandone la corretta esecuzione e postura e correggere l'esecuzione del compagno - Illustrare gli elementi di una corretta postura nell'esecuzione di esercizi di sollevamento di sovraccarichi con le relative motivazioni scientifiche - Costruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessità da seguire per un periodo di tempo dato, motivandone gli obiettivi e le ragioni delle scelte effettuate - Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi con leggeri sovraccarichi da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico - La scelta di un'attività o un carico di lavoro sono correlati all'obiettivo da perseguire. Spiega con esempi pratici la differenza tra un allenamento rivolto alla competizione e quello indirizzato al mantenimento della salute.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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.

CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. – Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze ecc.

ABILITA'

Orientarsi con l'uso di una bussola – Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo – Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, ciclismo, snowboard, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. – Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti – Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse.

COMPITI

Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi - Sulla base delle esperienze degli allievi, preparare un pieghevole che illustri e proponga attività sportive in ambiente naturale adatte a tutti, a costi contenuti, in località facilmente raggiungibili - Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale - Elaborare il foglio informativo relativo a un'uscita in ambiente naturale da realizzare specificando le caratteristiche del percorso, calcolando i tempi di effettuazione, l'abbigliamento necessario, le norme di sicurezza da seguire ecc. - Individuare ed elencare tutti gli elementi e le fasi organizzative necessarie per preparare un'uscita in ambiente naturale, da utilizzare come riferimento per uscite analoghe dell'intero Istituto .

METODOLOGIE E PROCEDURE D'INSEGNAMENTO

Induttivo (problem solving)

Deduttivo (prescrittivo, assegnazione dei compiti, misto analitico-sintetico)

Cooperative-learning

MATERIALI DIDATTICI STRUMENTI E SPAZI DI LAVORO

Libro di testo, dispense fotocopie, computer, lavagna lim, utilizzo della palestra, spazi esterni disponibili. Utilizzo di palloni, materassini, piccoli e grandi attrezzi e tutto il materiale presente e disponibile

CONTENUTI (pratici)

- Esercizi per il controllo posturale,
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi per il controllo della respirazione,
- Esercizi per il controllo dell'equilibrio sia statico che dinamico in situazioni semplici e complesse
- esercizi per la coordinazione dinamica generale,
- esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podolica.
- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività sportive di atletica leggera,

- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Prove su distanze lunghe e corte.
- Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere.
- Esercizi di stretching,
- giochi per consolidamento di destrezza ed equilibrio.
- Percorsi e circuiti motori di lavoro a stazioni con incremento di tempi e carichi.

CONTENUTI (teorici)

- Nomenclatura e terminologia specifica del corpo nello spazio e dei movimenti
- I movimenti fondamentali
- Il sistema scheletrico: funzione e morfologia delle ossa, suddivisione, lo scheletro assile (la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale), lo scheletro appendicolare, le articolazioni, le leve
- Paramorfismi e dimorfismi
- Gli effetti dell'esercizio fisico sul sistema scheletrico

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Saranno proposte verifiche pratiche, orali e scritte.

La valutazione sarà fatta tenendo conto:

- Dei criteri stabiliti dall'Istituto
- Degli indicatori specifici della disciplina
- Del grado di acquisizione delle nozioni degli argomenti trattati
- Del grado di acquisizione delle tecniche specifiche,
- Dei progressi e dei risultati ottenuti, in rapporto alle capacità individuali,
- Dell'impegno e della motivazione dimostrata,
- Dall'assunzione e dal mantenimento di comportamenti appropriati (sicurezza e incolumità personale)
- Fondamentale è ritenuto il rispetto delle regole, della struttura, dei locali, delle attrezzature nonché il rispetto nei confronti dei compagni degli insegnanti e di tutto il personale sia scolastico che non

GRIGLIA DI CORRISPONDENZA GIUDIZIO-VOTO							
Descrittori	Gravemente insufficiente	Insufficiente	Sufficiente	Discreto	buono	Ottimo Eccellente	
Punteggi	2-3	4-5	6	7	8	9-10	
							peso
Conoscenze teoriche, uso del linguaggio tecnico specifico	Inesistenti, molto scorrette e lacunose	Imprecise e frammentarie	Sostanzialmente corretta ma superficiali, terminologia non appropriata	Organiche e chiaramente esposte	Approfondite, espresse con terminologia appropriata	Molto approfondite, frutto di un percorso di ricerca e di rielaborazione critica, terminologia appropriata	20%
Impegno e progressi nel rendimento	Scarso, progressi insignificanti	Saltuario, progressi poco rilevanti	Limitato, progressi settoriali	Costante, progressi apprezzabili	Costante e propositivo, progressi evidenti	Serio e costruttivo, progressi notevoli	20%
Capacità coordinative	Scarsa coordinazione generale, schemi motori inadeguati, non ha raggiunto gli obiettivi minimi previsti	Schemi motori poco efficaci, le capacità coordinative non adeguate a raggiungere gli obiettivi minimi	Livello sufficiente delle capacità e raggiungimento almeno in parte degli obiettivi minimi	Livello adeguato pur con qualche limite nell'efficacia applicativa	Ben strutturati gli schemi motori, efficace e autonoma la pratica motoria	Applicazione autonoma versatile e creativa delle abilità nella pratica motoria	20%
Capacità condizionali	Scarsa capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	Limitata capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	sufficiente capacità di sopportare carichi di lavoro	Discreto anche se non omogeneo sviluppo di tutte le capacità condizionali	Buone prestazioni atletiche, le capacità nei gesti e nei movimenti risultano efficaci	Completa preparazione atletica con performance di elevato livello	20%
Competenze di cittadinanza: partecipazione, ruolo nella socializzazione, rispetto delle regole, dei compagni, dei docenti, ecc.	Totale disinteresse, crea disturbo, si rifiuta di collaborare anche quando vengono affidate semplici mansioni, mancanza di rispetto delle regole e delle persone	Mancanza di collaborazione, passività, scarso rispetto delle regole, delle persone, degli spazi e delle cose comuni della scuola	Partecipazione al dialogo educativo discontinua e non sempre adeguata, collaborazione occasionale e non sempre rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, ruolo aggregante, rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, vivace e produttiva, ruolo aggregante e responsabile, rispetto consapevole delle regole	Collabora e partecipa offrendo un contributo attivo costruttivo e propositivo, ruolo trainante, rispetto maturo e responsabile delle regole	20%

Prof. Alessandro Agoglitta

I.I.S. Via SILVESTRI 301

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

a.s. 2022/2023

Piano di Lavoro del Prof. AGOGLITTA ALESSANDRO

Materia SCIENZE MOTORIE

Classe 2 Sezione B

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare, fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa sia a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e

sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

LIVELLI DI PARTENZA

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo di istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente. Dall'osservazione della classe e dalla rilevazione data da test motori durante la fase iniziale del periodo scolastico, risulta a parere di questo docente un livello nel complesso adeguato, relativo ai prerequisiti, alle conoscenze e al bagaglio motorio degli alunni.

OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO GENERALI ED OPERATIVI DELLA DISCIPLINA

SAPERE (Conoscenze, Comprensione, ecc)

Apprendere i concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie). Alcune modalità codificate di comunicazione. Linguaggi non verbali. Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola. Nozioni fondamentali di anatomia funzionale.

SAPER FARE (Applicazione, abilità, manualità, ecc)

Rielaborare schemi motori. Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base. Eseguire le abilità di base riferite alle attività e ai giochi sportivi praticati. Applicare le regole degli sport individuali e di squadra praticati. Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi. Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati. Interagire all'interno del gruppo.

SAPER ESSERE (Consapevolezza, presa di coscienza, disponibilità, ecc)

Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina. Esercitare la pratica motoria e sportiva. Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità.

ACQUISIZIONE DELLA CAPACITA' DI AUTOCONTROLLO

Saper utilizzare le strutture sportive. Saper intervenire ordinatamente e consapevolmente. Aumentare il grado di autonomia e del senso di responsabilità. Migliorare la presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti. Aumentare Impegno e partecipazione.

SOCIALIZZAZIONE E COLLABORAZIONE

Aiutare i ragazzi ad esprimere la propria personalità e il proprio mondo interiore anche attraverso lo sport. Accettare opinioni diverse e diverso modo di comportarsi. Essere disponibili a lavorare con tutti e ad aiutare i compagni in difficoltà. Migliorare la capacità di collaborazione fra compagni promuovendo anche lo spirito d'iniziativa personale.

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Consolidare le capacità percettivo-coordinativo-motorie. Acquisire corretti schemi motori e tecniche finalizzate. Migliorare sviluppo e controllo della postura in situazioni statiche e dinamiche. Migliorare la percezione delle variabili spazio tempo. Affinare tecniche specifiche.

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Utilizzare consapevolmente e razionalmente il proprio corpo e le attrezzature di lavoro per incrementare forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. Saper reagire nel minor tempo possibile a stimoli di natura diversa. Saper compiere movimenti ampi e sciolti. Saper prolungare uno sforzo nel tempo. Saper opporsi e vincere una resistenza.

ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT

Saper gestire, in modo consapevole, abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Conoscere le regole dei giochi sportivi e ricreativi. Saper inventare nuovi giochi e saper modificare le regole di quelli già conosciuti.

L'ATTIVITA' SPORTIVA COME VALORE ETICO

Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che il personale scolastico. Collaborare con tutti. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere se stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita quotidiana personale.

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Acquisire la consapevolezza che il corpo può comunicare informazioni, sensazioni, sentimenti, stati d'animo. Essere in grado di riconoscere e decodificare i principali segnali e gesti dell'arbitro nelle varie discipline sportive.

NORME FONDAMENTALI DI PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA

Ai fini della sicurezza saper utilizzare responsabilmente gli spazi e le attrezzature. Adottare comportamenti adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie, straordinarie e di pericolo.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Obiettivi specifici per ognuno **dei 4 macroambiti di competenza** presenti (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive – lo sport, le regole, il fair play – salute, benessere, sicurezza e prevenzione – relazione con l'ambiente naturale e tecnologico)

1. PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare. Imparare a imparare. Progettare.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

CONOSCENZE

L'organizzazione del corpo umano – Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati – I principali paramorfismi e dimorfismi – Le fasi della respirazione – Respirazione toracica e addominale – Rapporto tra respirazione e circolazione – Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro – Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.) – Gli schemi motori e le loro caratteristiche – La differenza tra contrazione e decontrazione – Le capacità motorie (coordinative e condizionali) – I principi e le fasi dell'apprendimento motorio – Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale – La comunicazione sociale (prossemica) – La grammatica del linguaggio corporeo

ABILITA'

Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni – Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo – Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni – Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento – Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo – Utilizzare il lessico specifico della disciplina – Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo – Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo – Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo – Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate – Adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni, distanze, spazio proprio e altrui ecc.) – Adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successione ecc.) – Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (concetto di velocità, di traiettoria ecc.) – Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova – Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità, la flessibilità – Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale – Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo – Utilizzare tecniche di espressione corporea – Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo

COMPITI

In gruppo, osservarsi reciprocamente individuando eventuali asimmetrie e vizi del portamento che andranno riportati su un foglio di rilevazione; confrontare poi i dati rilevati - In gruppo rilevare e confrontare con tabelle e grafici i dati delle pulsazioni a riposo subito dopo lo sforzo (es. 5' corsa continua a velocità costante) e dopo 1' e 3' di recupero e formulare un'ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti - Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino specifiche capacità coordinative richieste dall'insegnante - Allestire percorsi, circuiti o giochi utilizzando piccoli attrezzi per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante - Allestire percorsi, circuiti o giochi, utilizzando oggetti informali per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante - Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino la capacità condizionale individuata dall'insegnante, utilizzando esercizi a corpo libero, grandi e piccoli attrezzi - In coppia, osservare, identificare e decodificare i messaggi non verbali di uno spezzone di film, confrontarsi col compagno e illustrare poi alla classe e motivare le proprie deduzioni - Rappresentare differenti stati d'animo che devono essere decodificati e riconosciuti dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza.

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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. È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche, s'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

CONOSCENZE

I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati – La terminologia e le regole principali degli sport praticati – Il regolamento dello sport praticato – I gesti arbitrali dello sport praticato – Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte – Semplici principi tattici degli sport praticati – Le abilità necessarie al gioco – Le regole dello sport e il fair play – I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)

ABILITA'

Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti – Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport – Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento – Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati – Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto – Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco – Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva – Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione – Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria – Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato – Mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l'avversario – Accettare le decisioni arbitrali con serenità – Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita – Rispettare indicazioni, regole e turni – Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)

COMPITI

Partecipare a un torneo di classe organizzando due squadre di livello omogeneo e coinvolgendo tutti i componenti - Ideare e proporre un'attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche eventuali portatori di handicap -Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti - Svolgere il compito di osservatore rilevando e compilando responsabilmente il foglio di scouting - Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagni sulla base di un'analisi delle caratteristiche sia fisiche che tecnico-tattiche degli avversari - Esprimere la propria opinione motivandola sulle ragioni della vittoria o della sconfitta e confrontarla con quella dei compagni - Individuare punti di debolezza e di forza degli avversari e saperli esprimere argomentando - Identificare elementi critici della prestazione dei compagni e identificare possibili correttivi motivandone le proposte.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo responsabile. Interpretare l'informazione. Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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.

CONOSCENZE

I principi fondamentali della sicurezza in palestra – Le norme della sicurezza stradale– Il concetto di salute dinamica – I pilastri della salute – I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute – Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.) – Principali norme per una corretta alimentazione– Il rapporto tra allenamento e prestazione – Il rischio della sedentarietà – Il movimento come prevenzione – Il doping e i suoi effetti – Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping – Il rapporto tra allenamento e prestazione – Il rischio della sedentarietà – Il movimento come prevenzione – Il doping e i suoi effetti – Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping.

ABILITA'

Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto – Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni – Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni – Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza – Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette – Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie.

COMPITI

Effettuare la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività come traslocazioni alla trave, misurazione e recupero di attrezzi in attività di lancio ecc. - Individuare comportamenti virtuosi o censurabili in vari contesti stradali e suggerirne possibili modalità di correzione - In coppia, proporre e dimostrare esercizi a corpo libero, curandone la corretta esecuzione e postura e correggere l'esecuzione del compagno - Illustrare gli elementi di una corretta postura nell'esecuzione di esercizi di sollevamento di sovraccarichi con le relative motivazioni scientifiche - Costruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessità da seguire per un periodo di tempo dato, motivandone gli obiettivi e le ragioni delle scelte effettuate - Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi con leggeri sovraccarichi da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico - La scelta di un'attività o un carico di lavoro sono correlati all'obiettivo da perseguire. Spiega con esempi pratici la differenza tra un allenamento rivolto alla competizione e quello indirizzato al mantenimento della salute.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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.

CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. – Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze ecc.

ABILITA'

Orientarsi con l'uso di una bussola – Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo – Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, ciclismo, snowboard, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. – Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti – Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse.

COMPITI

Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi - Sulla base delle esperienze degli allievi, preparare un pieghevole che illustri e proponga attività sportive in ambiente naturale adatte a tutti, a costi contenuti, in località facilmente raggiungibili - Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale - Elaborare il foglio informativo relativo a un'uscita in ambiente naturale da realizzare specificando le caratteristiche del percorso, calcolando i tempi di effettuazione, l'abbigliamento necessario, le norme di sicurezza da seguire ecc. - Individuare ed elencare tutti gli elementi e le fasi organizzative necessarie per preparare un'uscita in ambiente naturale, da utilizzare come riferimento per uscite analoghe dell'intero Istituto .

METODOLOGIE E PROCEDURE D'INSEGNAMENTO

Induttivo (problem solving)

Deduttivo (prescrittivo, assegnazione dei compiti, misto analitico-sintetico)

Cooperative-learning

MATERIALI DIDATTICI STRUMENTI E SPAZI DI LAVORO

Libro di testo, dispense fotocopie, computer, lavagna lim, utilizzo della palestra, spazi esterni disponibili. Utilizzo di palloni, materassini, piccoli e grandi attrezzi e tutto il materiale presente e disponibile

CONTENUTI (pratici)

- Esercizi per il controllo posturale,
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi per il controllo della respirazione,
- Esercizi per il controllo dell'equilibrio sia statico che dinamico in situazioni semplici e complesse
- esercizi per la coordinazione dinamica generale,
- esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podolica.
- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività sportive di atletica leggera,

- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Prove su distanze lunghe e corte.
- Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere.
- Esercizi di stretching,
- giochi per consolidamento di destrezza ed equilibrio.
- Percorsi e circuiti motori di lavoro a stazioni con incremento di tempi e carichi.

CONTENUTI (teorici)

- Nomenclatura e terminologia specifica del corpo nello spazio e dei movimenti
- I movimenti fondamentali
- Il sistema scheletrico: funzione e morfologia delle ossa, suddivisione, lo scheletro assile (la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale), lo scheletro appendicolare, le articolazioni, le leve
- Paramorfismi e dimorfismi
- Gli effetti dell'esercizio fisico sul sistema scheletrico

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Saranno proposte verifiche pratiche, orali e scritte.

La valutazione sarà fatta tenendo conto:

- Dei criteri stabiliti dall'Istituto
- Degli indicatori specifici della disciplina
- Del grado di acquisizione delle nozioni degli argomenti trattati
- Del grado di acquisizione delle tecniche specifiche,
- Dei progressi e dei risultati ottenuti, in rapporto alle capacità individuali,
- Dell'impegno e della motivazione dimostrata,
- Dall'assunzione e dal mantenimento di comportamenti appropriati (sicurezza e incolumità personale)
- Fondamentale è ritenuto il rispetto delle regole, della struttura, dei locali, delle attrezzature nonché il rispetto nei confronti dei compagni degli insegnanti e di tutto il personale sia scolastico che non

GRIGLIA DI CORRISPONDENZA GIUDIZIO-VOTO							
Descrittori	Gravemente insufficiente	Insufficiente	Sufficiente	Discreto	buono	Ottimo Eccellente	
Punteggi	2-3	4-5	6	7	8	9-10	
							peso
Conoscenze teoriche, uso del linguaggio tecnico specifico	Inesistenti, molto scorrette e lacunose	Imprecise e frammentarie	Sostanzialmente corretta ma superficiali, terminologia non appropriata	Organiche e chiaramente esposte	Approfondite, espresse con terminologia appropriata	Molto approfondite, frutto di un percorso di ricerca e di rielaborazione critica, terminologia appropriata	20%
Impegno e progressi nel rendimento	Scarso, progressi insignificanti	Saltuario, progressi poco rilevanti	Limitato, progressi settoriali	Costante, progressi apprezzabili	Costante e propositivo, progressi evidenti	Serio e costruttivo, progressi notevoli	20%
Capacità coordinative	Scarsa coordinazione generale, schemi motori inadeguati, non ha raggiunto gli obiettivi minimi previsti	Schemi motori poco efficaci, le capacità coordinative non adeguate a raggiungere gli obiettivi minimi	Livello sufficiente delle capacità e raggiungimento almeno in parte degli obiettivi minimi	Livello adeguato pur con qualche limite nell'efficacia applicativa	Ben strutturati gli schemi motori, efficace e autonoma la pratica motoria	Applicazione autonoma versatile e creativa delle abilità nella pratica motoria	20%
Capacità condizionali	Scarsa capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	Limitata capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	sufficiente capacità di sopportare carichi di lavoro	Discreto anche se non omogeneo sviluppo di tutte le capacità condizionali	Buone prestazioni atletiche, le capacità nei gesti e nei movimenti risultano efficaci	Completa preparazione atletica con performance di elevato livello	20%
Competenze di cittadinanza: partecipazione, ruolo nella socializzazione, rispetto delle regole, dei compagni, dei docenti, ecc.	Totale disinteresse, crea disturbo, si rifiuta di collaborare anche quando vengono affidate semplici mansioni, mancanza di rispetto delle regole e delle persone	Mancanza di collaborazione, passività, scarso rispetto delle regole, delle persone, degli spazi e delle cose comuni della scuola	Partecipazione al dialogo educativo discontinua e non sempre adeguata, collaborazione occasionale e non sempre rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, ruolo aggregante, rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, vivace e produttiva, ruolo aggregante e responsabile, rispetto consapevole delle regole	Collabora e partecipa offrendo un contributo attivo costruttivo e propositivo, ruolo trainante, rispetto maturo e responsabile delle regole	20%

Prof. Alessandro Agoglitta

I.I.S. Via SILVESTRI 301

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

a.s. 2022/2023

Piano di Lavoro del Prof. AGOGLITTA ALESSANDRO

Materia SCIENZE MOTORIE

Classe 3 Sezione A

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare, fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa sia a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e

sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

LIVELLI DI PARTENZA

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. Dall'osservazione della classe e dalla rilevazione data da test motori durante la fase iniziale del periodo scolastico, risulta a parere di questo docente un livello nel complesso adeguato, relativo ai prerequisiti, alle conoscenze e al bagaglio motorio degli alunni.

OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO GENERALI ED OPERATIVI DELLA DISCIPLINA

SAPERE (Conoscenze, Comprensione, ecc)

Apprendere i concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie). Alcune modalità codificate di comunicazione. Linguaggi non verbali. Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola. Nozioni fondamentali di anatomia funzionale.

SAPER FARE (Applicazione, abilità, manualità, ecc)

Rielaborare schemi motori. Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base. Eseguire le abilità di base riferite alle attività e ai giochi sportivi praticati. Applicare le regole degli sport individuali e di squadra praticati. Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi. Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati. Interagire all'interno del gruppo.

SAPER ESSERE (Consapevolezza, presa di coscienza, disponibilità, ecc)

Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica. Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina. Esercitare la pratica motoria e sportiva. Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti. Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità.

ACQUISIZIONE DELLA CAPACITA' DI AUTOCONTROLLO

Saper utilizzare le strutture sportive. Saper intervenire ordinatamente e consapevolmente. Aumentare il grado di autonomia e del senso di responsabilità. Migliorare la presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti. Aumentare Impegno e partecipazione.

SOCIALIZZAZIONE E COLLABORAZIONE

Aiutare i ragazzi ad esprimere la propria personalità e il proprio mondo interiore anche attraverso lo sport. Accettare opinioni diverse e diverso modo di comportarsi. Essere disponibili a lavorare con tutti e ad aiutare i compagni in difficoltà. Migliorare la capacità di collaborazione fra compagni promuovendo anche lo spirito d'iniziativa personale.

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Consolidare le capacità percettivo-coordinativo-motorie. Acquisire corretti schemi motori e tecniche finalizzate. Migliorare sviluppo e controllo della postura in situazioni statiche e dinamiche. Migliorare la percezione delle variabili spazio tempo. Affinare tecniche specifiche.

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Utilizzare consapevolmente e razionalmente il proprio corpo e le attrezzature di lavoro per incrementare forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. Saper reagire nel minor tempo possibile a stimoli di natura diversa. Saper compiere movimenti ampi e sciolti. Saper prolungare uno sforzo nel tempo. Saper opporsi e vincere una resistenza.

ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT

Saper gestire, in modo consapevole, abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Conoscere le regole dei giochi sportivi e ricreativi. Saper inventare nuovi giochi e saper modificare le regole di quelli già conosciuti.

L'ATTIVITA' SPORTIVA COME VALORE ETICO

Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che il personale scolastico. Collaborare con tutti. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere se stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita quotidiana personale.

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Acquisire la consapevolezza che il corpo può comunicare informazioni, sensazioni, sentimenti, stati d'animo. Essere in grado di riconoscere e decodificare i principali segnali e gesti dell'arbitro nelle varie discipline sportive.

NORME FONDAMENTALI DI PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA

Ai fini della sicurezza saper utilizzare responsabilmente gli spazi e le attrezzature. Adottare comportamenti adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie, straordinarie e di pericolo.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Obiettivi specifici per ognuno **dei 4 macroambiti di competenza** presenti (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive – lo sport, le regole, il fair play – salute, benessere, sicurezza e prevenzione – relazione con l'ambiente naturale e tecnologico)

1. PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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

CONOSCENZE

Definizione e classificazione del movimento – Capacità di apprendimento e controllo motorio – Capacità condizionali – Capacità coordinative – Capacità espressivocomunicative - I muscoli e la loro azione – La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare – Tipologie di piani di allenamento – La struttura di una seduta di allenamento – I principi dell'allenamento – L'allenamento delle capacità condizionali – Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive – Apparato respiratorio ed esercizio fisico – Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico – Differenti forme di produzione di energia – Sistema nervoso e movimento – Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.).

ABILITA'

Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori – Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi – Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali – Mantenere e controllare le posture assunte – Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti – Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova – Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva – Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi – Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento – Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti – Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione – Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati – Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati e risultati ed eseguire semplici operazioni statistiche – Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova – Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione – Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento – Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione – Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale – Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo.

COMPITI

Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative (generali o speciali) - Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità condizionali - Riconoscere e illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta alla perdita d'equilibrio utilizzando esempi pratici - Ideare, costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche di acrosport da eseguire collettivamente di fronte a una giuria - In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte - Inserire i dati dei risultati dei propri test motori in un foglio elettronico ed effettuare un'analisi alla luce di tabelle di riferimento date (oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personale commento dei propri punti di forza e di debolezza e progetto di miglioramento di almeno un parametro - Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia di danza su base musicale scelta dall'insegnante (uguale per tutti) - Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una

coreografia di hip hop, danza moderna o folk ecc. su base musicale scelta dal gruppo - Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l'utilizzo della parola. I compagni spettatori valuteranno le capacità espressive dei compagni

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

CONOSCENZE

Le regole degli sport praticati – Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati – La tattica di squadra delle specialità praticate – I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo – L'aspetto educativo e sociale dello sport – Principi etici sottesi alle discipline sportive – Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali – La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili – Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive – Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati.

ABILITA'

Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche – Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche – Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali – Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco – Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune – Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita – Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria – Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive – Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo – Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.

COMPITI

Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto - Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati nell'istituto - Assumere un ruolo (attore, musicista, ballerino, coreografo, tecnico ecc.) all'interno di un musical allestito in orario extracurricolare - Affrontare un'attività, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra - Illustrare con riflessioni personali, sotto forma di articolo di giornale o presentazione multimediale, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, d'integrazione, di tolleranza, di democrazia - Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili - Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali - Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione

con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo responsabile. Interpretare l'informazione. Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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 altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

CONOSCENZE

Il concetto di salute dinamica – I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute – Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo – Il codice comportamentale del primo soccorso – Il trattamento dei traumi più comuni.

ABILITA'

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute – Controllare e rispettare il proprio corpo – Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo – Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro – Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo – Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.

COMPITI

In gruppo, individuare i contenuti, stendere la sceneggiatura e realizzare uno spot per una campagna di utilità sociale per sensibilizzare i giovani a un corretto stile di vita - Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante - In ogni gruppo di lavoro individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe - A gruppi, scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. – Le caratteristiche delle attrezzature

necessarie per praticare l'attività sportiva – Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)

ABILITA'

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti – Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola – Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo – Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. – Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta – Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.

COMPITI

Organizzare e proporre un'uscita in bicicletta, scegliendo appropriatamente il percorso su pista ciclabile e predisponendo il servizio di assistenza tecnico necessario (rotture, forature ecc.) - Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor.

METODOLOGIE E PROCEDURE D'INSEGNAMENTO

Induttivo (problem solving)

Deduttivo (prescrittivo, assegnazione dei compiti, misto analitico-sintetico)

Cooperative-learning

MATERIALI DIDATTICI STRUMENTI E SPAZI DI LAVORO

Libro di testo, dispense fotocopie, computer, lavagna lim, utilizzo della palestra, spazi esterni disponibili. Utilizzo di palloni, materassini, piccoli e grandi attrezzi e tutto il materiale presente e disponibile

CONTENUTI (pratici)

- Esercizi per il controllo posturale,
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi per il controllo della respirazione,
- Esercizi per il controllo dell'equilibrio sia statico che dinamico in situazioni semplici e complesse
- esercizi per la coordinazione dinamica generale,
- esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica.
- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività sportive di atletica leggera,
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Prove su distanze lunghe e corte.
- Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere.
- Esercizi di stretching,
- giochi per consolidamento di destrezza ed equilibrio.

- Percorsi e circuiti motori di lavoro a stazioni con incremento di tempi e carichi.

CONTENUTI (teorici)

- Nomenclatura e terminologia specifica del corpo nello spazio e dei movimenti
- I movimenti fondamentali
- Il sistema scheletrico: funzione e morfologia delle ossa, suddivisione, lo scheletro assile (la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale), lo scheletro appendicolare, le articolazioni, le leve
- Paramorfismi e dimorfismi
- Il sistema muscolare
- Gli effetti dell'esercizio fisico sul sistema scheletrico

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Saranno proposte verifiche pratiche, orali e scritte.

La valutazione sarà fatta tenendo conto:

- Dei criteri stabiliti dall'Istituto
- Degli indicatori specifici della disciplina
- Del grado di acquisizione delle nozioni degli argomenti trattati
- Del grado di acquisizione delle tecniche specifiche,
- Dei progressi e dei risultati ottenuti, in rapporto alle capacità individuali,
- Dell'impegno e della motivazione dimostrata,
- Dall'assunzione e dal mantenimento di comportamenti appropriati (sicurezza e incolumità personale)
- Fondamentale è ritenuto il rispetto delle regole, della struttura, dei locali, delle attrezzature nonché il rispetto nei confronti dei compagni degli insegnanti e di tutto il personale sia scolastico che non.

GRIGLIA DI CORRISPONDENZA GIUDIZIO-VOTO							
Descrittori	Gravemente insufficiente	Insufficiente	Sufficiente	Discreto	buono	Ottimo Eccellente	
Punteggi	2-3	4-5	6	7	8	9-10	
							peso
Conoscenze teoriche, uso del linguaggio tecnico specifico	Inesistenti, molto scorrette e lacunose	Imprecise e frammentarie	Sostanzialmente corretta ma superficiali, terminologia non appropriata	Organiche e chiaramente esposte	Approfondite, espresse con terminologia appropriata	Molto approfondite, frutto di un percorso di ricerca e di rielaborazione critica, terminologia appropriata	20%
Impegno e progressi nel rendimento	Scarso, progressi insignificanti	Saltuario, progressi poco rilevanti	Limitato, progressi settoriali	Costante, progressi apprezzabili	Costante e propositivo, progressi evidenti	Serio e costruttivo, progressi notevoli	20%
Capacità coordinative	Scarsa coordinazione generale, schemi motori inadeguati, non ha raggiunto gli obiettivi minimi previsti	Schemi motori poco efficaci, le capacità coordinative non adeguate a raggiungere gli obiettivi minimi	Livello sufficiente delle capacità e raggiungimento almeno in parte degli obiettivi minimi	Livello adeguato pur con qualche limite nell'efficacia applicativa	Ben strutturati gli schemi motori, efficace e autonoma la pratica motoria	Applicazione autonoma versatile e creativa delle abilità nella pratica motoria	20%
Capacità condizionali	Scarsa capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	Limitata capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	sufficiente capacità di sopportare carichi di lavoro	Discreto anche se non omogeneo sviluppo di tutte le capacità condizionali	Buone prestazioni atletiche, le capacità nei gesti e nei movimenti risultano efficaci	Completa preparazione atletica con performance di elevato livello	20%
Competenze di cittadinanza: partecipazione, ruolo nella socializzazione, rispetto delle regole, dei compagni, dei docenti, ecc.	Totale disinteresse, crea disturbo, si rifiuta di collaborare anche quando vengono affidate semplici mansioni, mancanza di rispetto delle regole e delle persone	Mancanza di collaborazione, passività, scarso rispetto delle regole, delle persone, degli spazi e delle cose comuni della scuola	Partecipazione al dialogo educativo discontinua e non sempre adeguata, collaborazione occasionale e non sempre rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, ruolo aggregante, rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, vivace e produttiva, ruolo aggregante e responsabile, rispetto consapevole delle regole	Collabora e partecipa offrendo un contributo attivo costruttivo e propositivo, ruolo trainante, rispetto maturo e responsabile delle regole	20%

Prof. Alessandro Agoglitta

I.I.S. Via SILVESTRI 301

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA a.s. 2022/2023

**Piano di Lavoro del Prof. AGOGLITTA ALESSANDRO
Materia SCIENZE MOTORIE
Classe 3 Sezione B**

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare, fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni

a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa sia a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

LIVELLI DI PARTENZA

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. Dall'osservazione della classe e dalla rilevazione data da test motori durante la fase iniziale del periodo scolastico, risulta a parere di questo docente un livello nel complesso adeguato, relativo ai prerequisiti, alle conoscenze e al bagaglio motorio degli alunni.

OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO GENERALI ED OPERATIVI DELLA DISCIPLINA

SAPERE (Conoscenze, Comprensione, ecc)

Apprendere i concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie). Alcune modalità codificate di comunicazione. Linguaggi non verbali. Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola. Nozioni fondamentali di anatomia funzionale.

SAPER FARE (Applicazione, abilità, manualità, ecc)

Rielaborare schemi motori. Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base. Eseguire le abilità di base riferite alle attività e ai giochi sportivi praticati. Applicare le regole degli sport individuali e di squadra praticati. Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi. Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati. Interagire all'interno del gruppo.

SAPER ESSERE (Consapevolezza, presa di coscienza, disponibilità, ecc)

Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica. Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina. Esercitare la pratica motoria e sportiva. Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti. Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità.

ACQUISIZIONE DELLA CAPACITA' DI AUTOCONTROLLO

Saper utilizzare le strutture sportive. Saper intervenire ordinatamente e consapevolmente. Aumentare il grado di autonomia e del senso di responsabilità. Migliorare la presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti. Aumentare l'impegno e la partecipazione.

SOCIALIZZAZIONE E COLLABORAZIONE

Aiutare i ragazzi ad esprimere la propria personalità e il proprio mondo interiore anche attraverso lo sport. Accettare opinioni diverse e diverso modo di comportarsi. Essere disponibili a lavorare con tutti e ad aiutare i compagni in difficoltà. Migliorare la capacità di collaborazione fra compagni promuovendo anche lo spirito d'iniziativa personale.

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Consolidare le capacità percettivo-coordinativo-motorie. Acquisire corretti schemi motori e tecniche finalizzate. Migliorare sviluppo e controllo della postura in situazioni statiche e dinamiche. Migliorare la percezione delle variabili spazio tempo. Affinare tecniche specifiche.

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Utilizzare consapevolmente e razionalmente il proprio corpo e le attrezzature di lavoro per incrementare forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. Saper reagire nel minor tempo possibile a stimoli di natura diversa. Saper compiere movimenti ampi e sciolti. Saper prolungare uno sforzo nel tempo. Saper opporsi e vincere una resistenza.

ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT

Saper gestire, in modo consapevole, abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Conoscere le regole dei giochi sportivi e ricreativi. Saper inventare nuovi giochi e saper modificare le regole di quelli già conosciuti.

L'ATTIVITA' SPORTIVA COME VALORE ETICO

Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che il personale scolastico. Collaborare con tutti. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere se stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita quotidiana personale.

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Acquisire la consapevolezza che il corpo può comunicare informazioni, sensazioni, sentimenti, stati d'animo. Essere in grado di riconoscere e decodificare i principali segnali e gesti dell'arbitro nelle varie discipline sportive.

NORME FONDAMENTALI DI PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA

Ai fini della sicurezza saper utilizzare responsabilmente gli spazi e le attrezzature. Adottare comportamenti adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie, straordinarie e di pericolo.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Obiettivi specifici per ognuno **dei 4 macroambiti di competenza** presenti (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive – lo sport, le regole, il fair play – salute, benessere, sicurezza e prevenzione – relazione con l'ambiente naturale e tecnologico)

1. PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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

CONOSCENZE

Definizione e classificazione del movimento – Capacità di apprendimento e controllo motorio – Capacità condizionali – Capacità coordinative – Capacità espressivocomunicative - I muscoli e la loro azione – La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare – Tipologie di piani di allenamento – La struttura di una seduta di allenamento – I principi dell'allenamento – L'allenamento delle capacità condizionali – Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive – Apparato respiratorio ed esercizio fisico – Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico – Differenti forme di produzione di energia – Sistema nervoso e movimento – Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.).

ABILITA'

Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori – Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi – Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali – Mantenere e controllare le posture assunte – Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti – Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova – Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva – Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi – Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento – Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti – Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione – Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati – Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati e risultati ed eseguire semplici operazioni statistiche – Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova – Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione – Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento – Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione – Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale – Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo.

COMPITI

Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative (generali o speciali) - Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità condizionali - Riconoscere e illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta alla perdita d'equilibrio utilizzando esempi pratici - Ideare, costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche di acrosport da eseguire collettivamente di fronte a una giuria - In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte - Inserire i dati dei risultati dei propri test motori in un foglio elettronico ed effettuare un'analisi alla luce di tabelle di riferimento date (oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personale commento dei propri punti di forza e di debolezza e progetto di miglioramento di almeno un parametro - Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia di danza su base musicale scelta dall'insegnante (uguale per tutti) - Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una

coreografia di hip hop, danza moderna o folk ecc. su base musicale scelta dal gruppo - Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l'utilizzo della parola. I compagni spettatori valuteranno le capacità espressive dei compagni

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

CONOSCENZE

Le regole degli sport praticati – Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati – La tattica di squadra delle specialità praticate – I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo – L'aspetto educativo e sociale dello sport – Principi etici sottesi alle discipline sportive – Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali – La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili – Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive – Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati.

ABILITA'

Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche – Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche – Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali – Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco – Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune – Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita – Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria – Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive – Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo – Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.

COMPITI

Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto - Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati nell'istituto - Assumere un ruolo (attore, musicista, ballerino, coreografo, tecnico ecc.) all'interno di un musical allestito in orario extracurricolare - Affrontare un'attività, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra - Illustrare con riflessioni personali, sotto forma di articolo di giornale o presentazione multimediale, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, d'integrazione, di tolleranza, di democrazia - Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili - Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali - Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione

con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo responsabile. Interpretare l'informazione. Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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 altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

CONOSCENZE

Il concetto di salute dinamica – I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute – Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo – Il codice comportamentale del primo soccorso – Il trattamento dei traumi più comuni.

ABILITA'

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute – Controllare e rispettare il proprio corpo – Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo – Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro – Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo – Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.

COMPITI

In gruppo, individuare i contenuti, stendere la sceneggiatura e realizzare uno spot per una campagna di utilità sociale per sensibilizzare i giovani a un corretto stile di vita - Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante - In ogni gruppo di lavoro individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe - A gruppi, scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. – Le caratteristiche delle attrezzature

necessarie per praticare l'attività sportiva – Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)

ABILITA'

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti – Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola – Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo – Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. – Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta – Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.

COMPITI

Organizzare e proporre un'uscita in bicicletta, scegliendo appropriatamente il percorso su pista ciclabile e predisponendo il servizio di assistenza tecnico necessario (rotture, forature ecc.) - Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor.

METODOLOGIE E PROCEDURE D'INSEGNAMENTO

Induttivo (problem solving)

Deduttivo (prescrittivo, assegnazione dei compiti, misto analitico-sintetico)

Cooperative-learning

MATERIALI DIDATTICI STRUMENTI E SPAZI DI LAVORO

Libro di testo, dispense fotocopie, computer, lavagna lim, utilizzo della palestra, spazi esterni disponibili. Utilizzo di palloni, materassini, piccoli e grandi attrezzi e tutto il materiale presente e disponibile

CONTENUTI (pratici)

- Esercizi per il controllo posturale,
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi per il controllo della respirazione,
- Esercizi per il controllo dell'equilibrio sia statico che dinamico in situazioni semplici e complesse
- esercizi per la coordinazione dinamica generale,
- esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica.
- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività sportive di atletica leggera,
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Prove su distanze lunghe e corte.
- Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere.
- Esercizi di stretching,
- giochi per consolidamento di destrezza ed equilibrio.

- Percorsi e circuiti motori di lavoro a stazioni con incremento di tempi e carichi.

CONTENUTI (teorici)

- Nomenclatura e terminologia specifica del corpo nello spazio e dei movimenti
- I movimenti fondamentali
- Il sistema scheletrico: funzione e morfologia delle ossa, suddivisione, lo scheletro assile (la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale), lo scheletro appendicolare, le articolazioni, le leve
- Paramorfismi e dimorfismi
- Il sistema muscolare
- Gli effetti dell'esercizio fisico sul sistema scheletrico

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Saranno proposte verifiche pratiche, orali e scritte.

La valutazione sarà fatta tenendo conto:

- Dei criteri stabiliti dall'Istituto
- Degli indicatori specifici della disciplina
- Del grado di acquisizione delle nozioni degli argomenti trattati
- Del grado di acquisizione delle tecniche specifiche,
- Dei progressi e dei risultati ottenuti, in rapporto alle capacità individuali,
- Dell'impegno e della motivazione dimostrata,
- Dall'assunzione e dal mantenimento di comportamenti appropriati (sicurezza e incolumità personale)
- Fondamentale è ritenuto il rispetto delle regole, della struttura, dei locali, delle attrezzature nonché il rispetto nei confronti dei compagni degli insegnanti e di tutto il personale sia scolastico che non.

GRIGLIA DI CORRISPONDENZA GIUDIZIO-VOTO							
Descrittori	Gravemente insufficiente	Insufficiente	Sufficiente	Discreto	buono	Ottimo Eccellente	
Punteggi	2-3	4-5	6	7	8	9-10	
							peso
Conoscenze teoriche, uso del linguaggio tecnico specifico	Inesistenti, molto scorrette e lacunose	Imprecise e frammentarie	Sostanzialmente corretta ma superficiali, terminologia non appropriata	Organiche e chiaramente esposte	Approfondite, espresse con terminologia appropriata	Molto approfondite, frutto di un percorso di ricerca e di rielaborazione critica, terminologia appropriata	20%
Impegno e progressi nel rendimento	Scarso, progressi insignificanti	Saltuario, progressi poco rilevanti	Limitato, progressi settoriali	Costante, progressi apprezzabili	Costante e propositivo, progressi evidenti	Serio e costruttivo, progressi notevoli	20%
Capacità coordinative	Scarsa coordinazione generale, schemi motori inadeguati, non ha raggiunto gli obiettivi minimi previsti	Schemi motori poco efficaci, le capacità coordinative non adeguate a raggiungere gli obiettivi minimi	Livello sufficiente delle capacità e raggiungimento almeno in parte degli obiettivi minimi	Livello adeguato pur con qualche limite nell'efficacia applicativa	Ben strutturati gli schemi motori, efficace e autonoma la pratica motoria	Applicazione autonoma versatile e creativa delle abilità nella pratica motoria	20%
Capacità condizionali	Scarsa capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	Limitata capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	sufficiente capacità di sopportare carichi di lavoro	Discreto anche se non omogeneo sviluppo di tutte le capacità condizionali	Buone prestazioni atletiche, le capacità nei gesti e nei movimenti risultano efficaci	Completa preparazione atletica con performance di elevato livello	20%
Competenze di cittadinanza: partecipazione, ruolo nella socializzazione, rispetto delle regole, dei compagni, dei docenti, ecc.	Totale disinteresse, crea disturbo, si rifiuta di collaborare anche quando vengono affidate semplici mansioni, mancanza di rispetto delle regole e delle persone	Mancanza di collaborazione, passività, scarso rispetto delle regole, delle persone, degli spazi e delle cose comuni della scuola	Partecipazione al dialogo educativo discontinua e non sempre adeguata, collaborazione occasionale e non sempre rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, ruolo aggregante, rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, vivace e produttiva, ruolo aggregante e responsabile, rispetto consapevole delle regole	Collabora e partecipa offrendo un contributo attivo costruttivo e propositivo, ruolo trainante, rispetto maturo e responsabile delle regole	20%

Prof. Alessandro Agoglitta

I.I.S. Via SILVESTRI 301

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

a.s. 2022/2023

Piano di Lavoro del Prof. AGOGLITTA ALESSANDRO

Materia SCIENZE MOTORIE

Classe 4 Sezione A

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare, fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni

a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa sia a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

LIVELLI DI PARTENZA

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. Dall'osservazione della classe e dalla rilevazione data da test motori durante la fase iniziale del periodo scolastico, risulta a parere di questo docente un livello nel complesso adeguato, relativo ai prerequisiti, alle conoscenze e al bagaglio motorio degli alunni.

OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO GENERALI ED OPERATIVI DELLA DISCIPLINA

SAPERE (Conoscenze, Comprensione, ecc)

Apprendere i concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie). Alcune modalità codificate di comunicazione. Linguaggi non verbali. Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola. Nozioni fondamentali di anatomia funzionale.

SAPER FARE (Applicazione, abilità, manualità, ecc)

Rielaborare schemi motori. Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base. Eseguire le abilità di base riferite alle attività e ai giochi sportivi praticati. Applicare le regole degli sport individuali e di squadra praticati. Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi. Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati. Interagire all'interno del gruppo.

SAPER ESSERE (Consapevolezza, presa di coscienza, disponibilità, ecc)

Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica. Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina. Esercitare la pratica motoria e sportiva. Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti. Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità.

ACQUISIZIONE DELLA CAPACITA' DI AUTOCONTROLLO

Saper utilizzare le strutture sportive. Saper intervenire ordinatamente e consapevolmente. Aumentare il grado di autonomia e del senso di responsabilità. Migliorare la presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti. Aumentare l'impegno e la partecipazione.

SOCIALIZZAZIONE E COLLABORAZIONE

Aiutare i ragazzi ad esprimere la propria personalità e il proprio mondo interiore anche attraverso lo sport. Accettare opinioni diverse e diverso modo di comportarsi. Essere disponibili a lavorare con tutti e ad aiutare i compagni in difficoltà. Migliorare la capacità di collaborazione fra compagni promuovendo anche lo spirito d'iniziativa personale.

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Consolidare le capacità percettivo-coordinativo-motorie. Acquisire corretti schemi motori e tecniche finalizzate. Migliorare sviluppo e controllo della postura in situazioni statiche e dinamiche. Migliorare la percezione delle variabili spazio tempo. Affinare tecniche specifiche.

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Utilizzare consapevolmente e razionalmente il proprio corpo e le attrezzature di lavoro per incrementare forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. Saper reagire nel minor tempo possibile a stimoli di natura diversa. Saper compiere movimenti ampi e sciolti. Saper prolungare uno sforzo nel tempo. Saper opporsi e vincere una resistenza.

ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT

Saper gestire, in modo consapevole, abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Conoscere le regole dei giochi sportivi e ricreativi. Saper inventare nuovi giochi e saper modificare le regole di quelli già conosciuti.

L'ATTIVITA' SPORTIVA COME VALORE ETICO

Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che il personale scolastico. Collaborare con tutti. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere se stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita quotidiana personale.

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Acquisire la consapevolezza che il corpo può comunicare informazioni, sensazioni, sentimenti, stati d'animo. Essere in grado di riconoscere e decodificare i principali segnali e gesti dell'arbitro nelle varie discipline sportive.

NORME FONDAMENTALI DI PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA

Ai fini della sicurezza saper utilizzare responsabilmente gli spazi e le attrezzature. Adottare comportamenti adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie, straordinarie e di pericolo.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Obiettivi specifici per ognuno **dei 4 macroambiti di competenza** presenti (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive – lo sport, le regole, il fair play – salute, benessere, sicurezza e prevenzione – relazione con l'ambiente naturale e tecnologico)

1. PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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

CONOSCENZE

Definizione e classificazione del movimento – Capacità di apprendimento e controllo motorio – Capacità condizionali – Capacità coordinative – Capacità espressivocomunicative - I muscoli e la loro azione – La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare – Tipologie di piani di allenamento – La struttura di una seduta di allenamento – I principi dell'allenamento – L'allenamento delle capacità condizionali – Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive – Apparato respiratorio ed esercizio fisico – Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico – Differenti forme di produzione di energia – Sistema nervoso e movimento – Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.).

ABILITA'

Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori – Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi – Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali – Mantenere e controllare le posture assunte – Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti – Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova – Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva – Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi – Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento – Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti – Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione – Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati – Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati e risultati ed eseguire semplici operazioni statistiche – Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova – Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione – Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento – Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione – Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale – Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo.

COMPITI

Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative (generali o speciali) - Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità condizionali - Riconoscere e illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta alla perdita d'equilibrio utilizzando esempi pratici - Ideare, costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche di acrosport da eseguire collettivamente di fronte a una giuria - In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte - Inserire i dati dei risultati dei propri test motori in un foglio elettronico ed effettuare un'analisi alla luce di tabelle di riferimento date (oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personale commento dei propri punti di forza e di debolezza e progetto di miglioramento di almeno un parametro - Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia di danza su base musicale scelta dall'insegnante (uguale per tutti) - Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una

coreografia di hip hop, danza moderna o folk ecc. su base musicale scelta dal gruppo - Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l'utilizzo della parola. I compagni spettatori valuteranno le capacità espressive dei compagni

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

CONOSCENZE

Le regole degli sport praticati – Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati – La tattica di squadra delle specialità praticate – I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo – L'aspetto educativo e sociale dello sport – Principi etici sottesi alle discipline sportive – Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali – La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili – Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive – Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati.

ABILITA'

Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche – Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche – Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali – Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco – Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune – Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita – Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria – Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive – Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo – Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.

COMPITI

Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto - Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati nell'istituto - Assumere un ruolo (attore, musicista, ballerino, coreografo, tecnico ecc.) all'interno di un musical allestito in orario extracurricolare - Affrontare un'attività, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra - Illustrare con riflessioni personali, sotto forma di articolo di giornale o presentazione multimediale, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, d'integrazione, di tolleranza, di democrazia - Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili - Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali - Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione

con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo responsabile. Interpretare l'informazione. Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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 altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

CONOSCENZE

Il concetto di salute dinamica – I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute – Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo – Il codice comportamentale del primo soccorso – Il trattamento dei traumi più comuni.

ABILITA'

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute – Controllare e rispettare il proprio corpo – Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo – Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro – Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo – Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.

COMPITI

In gruppo, individuare i contenuti, stendere la sceneggiatura e realizzare uno spot per una campagna di utilità sociale per sensibilizzare i giovani a un corretto stile di vita - Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante - In ogni gruppo di lavoro individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe - A gruppi, scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. – Le caratteristiche delle attrezzature

necessarie per praticare l'attività sportiva – Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)

ABILITA'

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti – Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola – Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo – Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. – Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta – Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.

COMPITI

Organizzare e proporre un'uscita in bicicletta, scegliendo appropriatamente il percorso su pista ciclabile e predisponendo il servizio di assistenza tecnico necessario (rotture, forature ecc.) - Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor.

METODOLOGIE E PROCEDURE D'INSEGNAMENTO

Induttivo (problem solving)

Deduttivo (prescrittivo, assegnazione dei compiti, misto analitico-sintetico)

Cooperative-learning

MATERIALI DIDATTICI STRUMENTI E SPAZI DI LAVORO

Libro di testo, dispense fotocopie, computer, lavagna lim, utilizzo della palestra, spazi esterni disponibili. Utilizzo di palloni, materassini, piccoli e grandi attrezzi e tutto il materiale presente e disponibile

CONTENUTI (pratici)

- Esercizi per il controllo posturale,
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi per il controllo della respirazione,
- Esercizi per il controllo dell'equilibrio sia statico che dinamico in situazioni semplici e complesse
- esercizi per la coordinazione dinamica generale,
- esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica.
- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività sportive di atletica leggera,
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Prove su distanze lunghe e corte.
- Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere.
- Esercizi di stretching,
- giochi per consolidamento di destrezza ed equilibrio.

- Percorsi e circuiti motori di lavoro a stazioni con incremento di tempi e carichi.

CONTENUTI (teorici)

- Nomenclatura e terminologia specifica del corpo nello spazio e dei movimenti
- I movimenti fondamentali
- Il sistema scheletrico: funzione e morfologia delle ossa, suddivisione, lo scheletro assile (la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale), lo scheletro appendicolare, le articolazioni, le leve
- Paramorfismi e dimorfismi
- Il sistema muscolare
- Gli effetti dell'esercizio fisico sul sistema scheletrico
- L'alimentazione

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Saranno proposte verifiche pratiche, orali e scritte.

La valutazione sarà fatta tenendo conto:

- Dei criteri stabiliti dall'Istituto
- Degli indicatori specifici della disciplina
- Del grado di acquisizione delle nozioni degli argomenti trattati
- Del grado di acquisizione delle tecniche specifiche,
- Dei progressi e dei risultati ottenuti, in rapporto alle capacità individuali,
- Dell'impegno e della motivazione dimostrata,
- Dall'assunzione e dal mantenimento di comportamenti appropriati (sicurezza e incolumità personale)
- Fondamentale è ritenuto il rispetto delle regole, della struttura, dei locali, delle attrezzature nonché il rispetto nei confronti dei compagni degli insegnanti e di tutto il personale sia scolastico che non.

GRIGLIA DI CORRISPONDENZA GIUDIZIO-VOTO							
Descrittori	Gravemente insufficiente	Insufficiente	Sufficiente	Discreto	buono	Ottimo Eccellente	
Punteggi	2-3	4-5	6	7	8	9-10	
							peso
Conoscenze teoriche, uso del linguaggio tecnico specifico	Inesistenti, molto scorrette e lacunose	Imprecise e frammentarie	Sostanzialmente corretta ma superficiali, terminologia non appropriata	Organiche e chiaramente esposte	Approfondite, espresse con terminologia appropriata	Molto approfondite, frutto di un percorso di ricerca e di rielaborazione critica, terminologia appropriata	20%
Impegno e progressi nel rendimento	Scarso, progressi insignificanti	Saltuario, progressi poco rilevanti	Limitato, progressi settoriali	Costante, progressi apprezzabili	Costante e propositivo, progressi evidenti	Serio e costruttivo, progressi notevoli	20%
Capacità coordinative	Scarsa coordinazione generale, schemi motori inadeguati, non ha raggiunto gli obiettivi minimi previsti	Schemi motori poco efficaci, le capacità coordinative non adeguate a raggiungere gli obiettivi minimi	Livello sufficiente delle capacità e raggiungimento almeno in parte degli obiettivi minimi	Livello adeguato pur con qualche limite nell'efficacia applicativa	Ben strutturati gli schemi motori, efficace e autonoma la pratica motoria	Applicazione autonoma versatile e creativa delle abilità nella pratica motoria	20%
Capacità condizionali	Scarsa capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	Limitata capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	sufficiente capacità di sopportare carichi di lavoro	Discreto anche se non omogeneo sviluppo di tutte le capacità condizionali	Buone prestazioni atletiche, le capacità nei gesti e nei movimenti risultano efficaci	Completa preparazione atletica con performance di elevato livello	20%
Competenze di cittadinanza: partecipazione, ruolo nella socializzazione, rispetto delle regole, dei compagni, dei docenti, ecc.	Totale disinteresse, crea disturbo, si rifiuta di collaborare anche quando vengono affidate semplici mansioni, mancanza di rispetto delle regole e delle persone	Mancanza di collaborazione, passività, scarso rispetto delle regole, delle persone, degli spazi e delle cose comuni della scuola	Partecipazione al dialogo educativo discontinua e non sempre adeguata, collaborazione occasionale e non sempre rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, ruolo aggregante, rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, vivace e produttiva, ruolo aggregante e responsabile, rispetto consapevole delle regole	Collabora e partecipa offrendo un contributo attivo costruttivo e propositivo, ruolo trainante, rispetto maturo e responsabile delle regole	20%

Prof. Alessandro Agoglitta

I.I.S. Via SILVESTRI 301

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

a.s. 2022/2023

Piano di Lavoro del Prof. AGOGLITTA ALESSANDRO

Materia SCIENZE MOTORIE

Classe 4 Sezione B

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare, fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni

a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa sia a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

LIVELLI DI PARTENZA

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. Dall'osservazione della classe e dalla rilevazione data da test motori durante la fase iniziale del periodo scolastico, risulta a parere di questo docente un livello nel complesso adeguato, relativo ai prerequisiti, alle conoscenze e al bagaglio motorio degli alunni.

OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO GENERALI ED OPERATIVI DELLA DISCIPLINA

SAPERE (Conoscenze, Comprensione, ecc)

Apprendere i concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie). Alcune modalità codificate di comunicazione. Linguaggi non verbali. Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola. Nozioni fondamentali di anatomia funzionale.

SAPER FARE (Applicazione, abilità, manualità, ecc)

Rielaborare schemi motori. Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base. Eseguire le abilità di base riferite alle attività e ai giochi sportivi praticati. Applicare le regole degli sport individuali e di squadra praticati. Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi. Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati. Interagire all'interno del gruppo.

SAPER ESSERE (Consapevolezza, presa di coscienza, disponibilità, ecc)

Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina. Esercitare la pratica motoria e sportiva. Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità.

ACQUISIZIONE DELLA CAPACITA' DI AUTOCONTROLLO

Saper utilizzare le strutture sportive. Saper intervenire ordinatamente e consapevolmente. Aumentare il grado di autonomia e del senso di responsabilità. Migliorare la presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti. Aumentare Impegno e partecipazione.

SOCIALIZZAZIONE E COLLABORAZIONE

Aiutare i ragazzi ad esprimere la propria personalità e il proprio mondo interiore anche attraverso lo sport. Accettare opinioni diverse e diverso modo di comportarsi. Essere disponibili a lavorare con tutti e ad aiutare i compagni in difficoltà. Migliorare la capacità di collaborazione fra compagni promuovendo anche lo spirito d'iniziativa personale.

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Consolidare le capacità percettivo-coordinativo-motorie. Acquisire corretti schemi motori e tecniche finalizzate. Migliorare sviluppo e controllo della postura in situazioni statiche e dinamiche. Migliorare la percezione delle variabili spazio tempo. Affinare tecniche specifiche.

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Utilizzare consapevolmente e razionalmente il proprio corpo e le attrezzature di lavoro per incrementare forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. Saper reagire nel minor tempo possibile a stimoli di natura diversa. Saper compiere movimenti ampi e sciolti. Saper prolungare uno sforzo nel tempo. Saper opporsi e vincere una resistenza.

ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT

Saper gestire, in modo consapevole, abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Conoscere le regole dei giochi sportivi e ricreativi. Saper inventare nuovi giochi e saper modificare le regole di quelli già conosciuti.

L'ATTIVITA' SPORTIVA COME VALORE ETICO

Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che il personale scolastico. Collaborare con tutti. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere se stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita quotidiana personale.

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Acquisire la consapevolezza che il corpo può comunicare informazioni, sensazioni, sentimenti, stati d'animo. Essere in grado di riconoscere e decodificare i principali segnali e gesti dell'arbitro nelle varie discipline sportive.

NORME FONDAMENTALI DI PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA

Ai fini della sicurezza saper utilizzare responsabilmente gli spazi e le attrezzature. Adottare comportamenti adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie, straordinarie e di pericolo.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Obiettivi specifici per ognuno **dei 4 macroambiti di competenza** presenti (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive – lo sport, le regole, il fair play – salute, benessere, sicurezza e prevenzione – relazione con l'ambiente naturale e tecnologico)

1. PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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

CONOSCENZE

Definizione e classificazione del movimento – Capacità di apprendimento e controllo motorio – Capacità condizionali – Capacità coordinative – Capacità espressivocomunicative - I muscoli e la loro azione – La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare – Tipologie di piani di allenamento – La struttura di una seduta di allenamento – I principi dell'allenamento – L'allenamento delle capacità condizionali – Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive – Apparato respiratorio ed esercizio fisico – Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico – Differenti forme di produzione di energia – Sistema nervoso e movimento – Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.).

ABILITA'

Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori – Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi – Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali – Mantenere e controllare le posture assunte – Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti – Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova – Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva – Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi – Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento – Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti – Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione – Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati – Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati e risultati ed eseguire semplici operazioni statistiche – Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova – Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione – Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento – Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione – Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale – Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo.

COMPITI

Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative (generali o speciali) - Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità condizionali - Riconoscere e illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta alla perdita d'equilibrio utilizzando esempi pratici - Ideare, costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche di acrosport da eseguire collettivamente di fronte a una giuria - In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte - Inserire i dati dei risultati dei propri test motori in un foglio elettronico ed effettuare un'analisi alla luce di tabelle di riferimento date (oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personale commento dei propri punti di forza e di debolezza e progetto di miglioramento di almeno un parametro - Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia di danza su base musicale scelta dall'insegnante (uguale per tutti) - Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una

coreografia di hip hop, danza moderna o folk ecc. su base musicale scelta dal gruppo - Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l'utilizzo della parola. I compagni spettatori valuteranno le capacità espressive dei compagni

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

CONOSCENZE

Le regole degli sport praticati – Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati – La tattica di squadra delle specialità praticate – I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo – L'aspetto educativo e sociale dello sport – Principi etici sottesi alle discipline sportive – Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali – La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili – Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive – Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati.

ABILITA'

Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche – Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche – Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali – Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco – Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune – Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita – Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria – Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive – Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo – Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.

COMPITI

Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto - Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati nell'istituto - Assumere un ruolo (attore, musicista, ballerino, coreografo, tecnico ecc.) all'interno di un musical allestito in orario extracurricolare - Affrontare un'attività, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra - Illustrare con riflessioni personali, sotto forma di articolo di giornale o presentazione multimediale, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, d'integrazione, di tolleranza, di democrazia - Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili - Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali - Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione

con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo responsabile. Interpretare l'informazione. Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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 altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

CONOSCENZE

Il concetto di salute dinamica – I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute – Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo – Il codice comportamentale del primo soccorso – Il trattamento dei traumi più comuni.

ABILITA'

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute – Controllare e rispettare il proprio corpo – Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo – Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro – Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo – Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.

COMPITI

In gruppo, individuare i contenuti, stendere la sceneggiatura e realizzare uno spot per una campagna di utilità sociale per sensibilizzare i giovani a un corretto stile di vita - Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante - In ogni gruppo di lavoro individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe - A gruppi, scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. – Le caratteristiche delle attrezzature

necessarie per praticare l'attività sportiva – Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)

ABILITA'

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti – Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola – Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo – Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. – Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta – Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.

COMPITI

Organizzare e proporre un'uscita in bicicletta, scegliendo appropriatamente il percorso su pista ciclabile e predisponendo il servizio di assistenza tecnico necessario (rotture, forature ecc.) - Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor.

METODOLOGIE E PROCEDURE D'INSEGNAMENTO

Induttivo (problem solving)

Deduttivo (prescrittivo, assegnazione dei compiti, misto analitico-sintetico)

Cooperative-learning

MATERIALI DIDATTICI STRUMENTI E SPAZI DI LAVORO

Libro di testo, dispense fotocopie, computer, lavagna lim, utilizzo della palestra, spazi esterni disponibili. Utilizzo di palloni, materassini, piccoli e grandi attrezzi e tutto il materiale presente e disponibile

CONTENUTI (pratici)

- Esercizi per il controllo posturale,
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi per il controllo della respirazione,
- Esercizi per il controllo dell'equilibrio sia statico che dinamico in situazioni semplici e complesse
- esercizi per la coordinazione dinamica generale,
- esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica.
- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività sportive di atletica leggera,
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Prove su distanze lunghe e corte.
- Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere.
- Esercizi di stretching,
- giochi per consolidamento di destrezza ed equilibrio.

- Percorsi e circuiti motori di lavoro a stazioni con incremento di tempi e carichi.

CONTENUTI (teorici)

- Nomenclatura e terminologia specifica del corpo nello spazio e dei movimenti
- I movimenti fondamentali
- Il sistema scheletrico: funzione e morfologia delle ossa, suddivisione, lo scheletro assile (la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale), lo scheletro appendicolare, le articolazioni, le leve
- Paramorfismi e dimorfismi
- Il sistema muscolare
- Gli effetti dell'esercizio fisico sul sistema scheletrico
- L'alimentazione

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Saranno proposte verifiche pratiche, orali e scritte.

La valutazione sarà fatta tenendo conto:

- Dei criteri stabiliti dall'Istituto
- Degli indicatori specifici della disciplina
- Del grado di acquisizione delle nozioni degli argomenti trattati
- Del grado di acquisizione delle tecniche specifiche,
- Dei progressi e dei risultati ottenuti, in rapporto alle capacità individuali,
- Dell'impegno e della motivazione dimostrata,
- Dall'assunzione e dal mantenimento di comportamenti appropriati (sicurezza e incolumità personale)
- Fondamentale è ritenuto il rispetto delle regole, della struttura, dei locali, delle attrezzature nonché il rispetto nei confronti dei compagni degli insegnanti e di tutto il personale sia scolastico che non.

GRIGLIA DI CORRISPONDENZA GIUDIZIO-VOTO							
Descrittori	Gravemente insufficiente	Insufficiente	Sufficiente	Discreto	buono	Ottimo Eccellente	
Punteggi	2-3	4-5	6	7	8	9-10	
							peso
Conoscenze teoriche, uso del linguaggio tecnico specifico	Inesistenti, molto scorrette e lacunose	Imprecise e frammentarie	Sostanzialmente corretta ma superficiali, terminologia non appropriata	Organiche e chiaramente esposte	Approfondite, espresse con terminologia appropriata	Molto approfondite, frutto di un percorso di ricerca e di rielaborazione critica, terminologia appropriata	20%
Impegno e progressi nel rendimento	Scarso, progressi insignificanti	Saltuario, progressi poco rilevanti	Limitato, progressi settoriali	Costante, progressi apprezzabili	Costante e propositivo, progressi evidenti	Serio e costruttivo, progressi notevoli	20%
Capacità coordinative	Scarsa coordinazione generale, schemi motori inadeguati, non ha raggiunto gli obiettivi minimi previsti	Schemi motori poco efficaci, le capacità coordinative non adeguate a raggiungere gli obiettivi minimi	Livello sufficiente delle capacità e raggiungimento almeno in parte degli obiettivi minimi	Livello adeguato pur con qualche limite nell'efficacia applicativa	Ben strutturati gli schemi motori, efficace e autonoma la pratica motoria	Applicazione autonoma versatile e creativa delle abilità nella pratica motoria	20%
Capacità condizionali	Scarsa capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	Limitata capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	sufficiente capacità di sopportare carichi di lavoro	Discreto anche se non omogeneo sviluppo di tutte le capacità condizionali	Buone prestazioni atletiche, le capacità nei gesti e nei movimenti risultano efficaci	Completa preparazione atletica con performance di elevato livello	20%
Competenze di cittadinanza: partecipazione, ruolo nella socializzazione, rispetto delle regole, dei compagni, dei docenti, ecc.	Totale disinteresse, crea disturbo, si rifiuta di collaborare anche quando vengono affidate semplici mansioni, mancanza di rispetto delle regole e delle persone	Mancanza di collaborazione, passività, scarso rispetto delle regole, delle persone, degli spazi e delle cose comuni della scuola	Partecipazione al dialogo educativo discontinua e non sempre adeguata, collaborazione occasionale e non sempre rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, ruolo aggregante, rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, vivace e produttiva, ruolo aggregante e responsabile, rispetto consapevole delle regole	Collabora e partecipa offrendo un contributo attivo costruttivo e propositivo, ruolo trainante, rispetto maturo e responsabile delle regole	20%

Prof. Alessandro Agoglitta

I.I.S. Via SILVESTRI 301

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

a.s. 2022/2023

Piano di Lavoro del Prof. AGOGLITTA ALESSANDRO

Materia SCIENZE MOTORIE

Classe 5 Sezione A

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare, fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni

a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa sia a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

LIVELLI DI PARTENZA

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire e 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 radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità. Dall'osservazione della classe e dalla rilevazione data da test motori durante la fase iniziale del periodo scolastico, risulta a parere di questo docente un livello nel complesso adeguato, relativo ai prerequisiti, alle conoscenze e al bagaglio motorio degli alunni.

OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO GENERALI ED OPERATIVI DELLA DISCIPLINA

SAPERE (Conoscenze, Comprensione, ecc)

Apprendere i concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie). Alcune modalità codificate di comunicazione. Linguaggi non verbali. Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola. Nozioni fondamentali di anatomia funzionale.

SAPER FARE (Applicazione, abilità, manualità, ecc)

Rielaborare schemi motori. Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base. Eseguire le abilità di base riferite alle attività e ai giochi sportivi praticati. Applicare le regole degli sport individuali e di squadra praticati. Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi. Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati. Interagire all'interno del gruppo.

SAPER ESSERE (Consapevolezza, presa di coscienza, disponibilità, ecc)

Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina. Esercitare la pratica motoria e sportiva. Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità.

ACQUISIZIONE DELLA CAPACITA' DI AUTOCONTROLLO

Saper utilizzare le strutture sportive. Saper intervenire ordinatamente e consapevolmente. Aumentare il grado di autonomia e del senso di responsabilità. Migliorare la presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti. Aumentare Impegno e partecipazione.

SOCIALIZZAZIONE E COLLABORAZIONE

Aiutare i ragazzi ad esprimere la propria personalità e il proprio mondo interiore anche attraverso lo sport. Accettare opinioni diverse e diverso modo di comportarsi. Essere disponibili a lavorare con tutti e ad aiutare i compagni in difficoltà. Migliorare la capacità di collaborazione fra compagni promuovendo anche lo spirito d'iniziativa personale.

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Consolidare le capacità percettivo-coordinativo-motorie. Acquisire corretti schemi motori e tecniche finalizzate. Migliorare sviluppo e controllo della postura in situazioni statiche e dinamiche. Migliorare la percezione delle variabili spazio tempo. Affinare tecniche specifiche.

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Utilizzare consapevolmente e razionalmente il proprio corpo e le attrezzature di lavoro per incrementare forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. Saper reagire nel minor tempo possibile a stimoli di natura diversa. Saper compiere movimenti ampi e sciolti. Saper prolungare uno sforzo nel tempo. Saper opporsi e vincere una resistenza.

ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT

Saper gestire, in modo consapevole, abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Conoscere le regole dei giochi sportivi e ricreativi. Saper inventare nuovi giochi e saper modificare le regole di quelli già conosciuti.

L'ATTIVITA' SPORTIVA COME VALORE ETICO

Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che il personale scolastico. Collaborare con tutti. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere se stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita quotidiana personale.

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Acquisire la consapevolezza che il corpo può comunicare informazioni, sensazioni, sentimenti, stati d'animo. Essere in grado di riconoscere e decodificare i principali segnali e gesti dell'arbitro nelle varie discipline sportive.

NORME FONDAMENTALI DI PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA

Ai fini della sicurezza saper utilizzare responsabilmente gli spazi e le attrezzature. Adottare comportamenti adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie, straordinarie e di pericolo.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Obiettivi specifici per ognuno dei 4 **macroambiti** di competenza presenti (**Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive – Lo sport, le regole, il fair play – Salute, benessere, sicurezza e prevenzione – Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**)

1. PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare. Imparare a imparare. Progettare.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

CONOSCENZE

L'apprendimento motorio – Le capacità coordinative – I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale: il fitness, i metodi della Ginnastica Dolce, il metodo Pilates, il controllo della postura e della salute, gli esercizi antalgici – La teoria dell'allenamento – Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento – Sport e salute, un binomio indissolubile – Sport e politica – Sport e società – Sport e scommesse – Sport e informazione – Sport e disabilità – I rischi della sedentarietà – Il movimento come prevenzione – Stress e salute – Conoscere per prevenire – Le problematiche del doping – Il tifo.

ABILITA'

Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi – Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate – Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica – Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione – Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo.

2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente conoscerà e 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 e organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.

CONOSCENZE

Le regole degli sport praticati – Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato – Il regolamento tecnico degli sport (pallavolo, pallacanestro, pallamano) – Il significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni – Codice gestuale dell'arbitraggio – Forme organizzative di tornei e competizioni.

ABILITA'

Assumere ruoli all'interno di un gruppo – Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità – Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi – Applicare le regole – Rispettare le regole – Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute sbagliate – Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi – Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni – Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco – Svolgere compiti di giuria e arbitraggio – Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva. **COMPITI**

Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva - Assumere i diversi ruoli richiesti in campo - Specializzarsi nel ruolo più congeniale alle proprie caratteristiche - Applicare principi di tattica di gioco, individuare e adottare la strategia più adatta durante il confronto - Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione di un problema - Identificare punti di forza e di debolezza propri e della propria squadra, per impostare la preparazione più adeguata - Partecipare a una competizione analizzandone obiettivamente il risultato ottenuto - Affrontare la competizione, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra - Organizzare un torneo formando squadre di livello omogeneo - Stendere un regolamento di partecipazione a un torneo - Organizzare un calendario degli incontri tenendo presente i tempi scolastici - Organizzare, affidare e svolgere ruoli di giuria, arbitraggio e supporto per la realizzazione di un evento - Organizzare gare e/o tornei per le classi dell'istituto.

3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo responsabile. Interpretare l'informazione. Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico-sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

CONOSCENZE

I rischi della sedentarietà – Il movimento come elemento di prevenzione – Il codice comportamentale del primo soccorso – La tecnica di RCP – Alimentazione e sport – Le tematiche di anoressia e bulimia – L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo – Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione e sottoalimentazione).

ABILITA'

Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero – Intervenire in caso di piccoli traumi – Saper intervenire in caso di emergenza – Assumere comportamenti alimentari responsabili – Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta – Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo – Riflettere sul valore del consumo equosolidale.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale a ciò preposta.

CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, in acqua (dolce e salata) ecc. – Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva – Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.).

ABILITA'

Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo – Muoversi in sicurezza in diversi ambienti – Orientarsi con l'uso di una carta e/o una bussola – Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. – Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta – Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici

METODOLOGIE E PROCEDURE D'INSEGNAMENTO

Induttivo (problem solving)

Deduttivo (prescrittivo, assegnazione dei compiti, misto analitico-sintetico)

Cooperative-learning

MATERIALI DIDATTICI STRUMENTI E SPAZI DI LAVORO

Libro di testo, dispense fotocopie, computer, lavagna lim, utilizzo della palestra, spazi esterni disponibili. Utilizzo di palloni, materassini, piccoli e grandi attrezzi e tutto il materiale presente e disponibile

CONTENUTI (pratici)

- Esercizi per il controllo posturale
- Esercizi per il controllo della respirazione
- Esercizi per il controllo dell' equilibrio sia statico che dinamico in situazioni semplici e complesse
- esercizi per la coordinazione dinamica generale,
- esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica.
- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività sportive di atletica leggera,
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Prove su distanze lunghe e corte.
- Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere.
- Esercizi di stretching,
- giochi per consolidamento di destrezza ed equilibrio.
- Percorsi e circuiti motori di lavoro a stazioni con incremento di tempi e carichi.

CONTENUTI (teorici)

- L'alimentazione
- I meccanismi energetici dell'organismo
- L'apparato locomotore
- Paramorfismi e dimorfismi
- L'apparato cardiocircolatorio
- Gli effetti dell'esercizio fisico sull'apparato circolatorio
- L'apparato respiratorio
- Gli effetti dell'esercizio fisico sull'apparato respiratorio

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Verifiche pratiche, orali e scritte. La valutazione sarà fatta tenendo conto:

- Dei criteri stabiliti dall'Istituto
- Degli indicatori specifici della disciplina
- Del grado di acquisizione delle nozioni degli argomenti trattati
- Del grado di acquisizione delle tecniche specifiche
- Dei progressi e dei risultati ottenuti, in rapporto alle capacità individuali
- Dell'impegno e della motivazione dimostrata
- Dall'assunzione e dal mantenimento di comportamenti appropriati (sicurezza e incolumità personale)
- Fondamentale è ritenuto il rispetto delle regole, della struttura, dei locali, delle attrezzature nonché il rispetto nei confronti dei compagni degli insegnanti e di tutto il personale sia scolastico che non
- Griglia di valutazione (allegata)

GRIGLIA DI CORRISPONDENZA GIUDIZIO-VOTO							
Descrittori	Gravemente insufficiente	Insufficiente	Sufficiente	Discreto	buono	Ottimo Eccellente	
Punteggi	2-3	4-5	6	7	8	9-10	
							peso
Conoscenze teoriche, uso del linguaggio tecnico specifico	Inesistenti, molto scorrette e lacunose	Imprecise e frammentarie	Sostanzialmente corretta ma superficiali, terminologia non appropriata	Organiche e chiaramente esposte	Approfondite, espresse con terminologia appropriata	Molto approfondite, frutto di un percorso di ricerca e di rielaborazione critica, terminologia appropriata	20%
Impegno e progressi nel rendimento	Scarso, progressi insignificanti	Saltuario, progressi poco rilevanti	Limitato, progressi settoriali	Costante, progressi apprezzabili	Costante e propositivo, progressi evidenti	Serio e costruttivo, progressi notevoli	20%
Capacità coordinative	Scarsa coordinazione generale, schemi motori inadeguati, non ha raggiunto gli obiettivi minimi previsti	Schemi motori poco efficaci, le capacità coordinative non adeguate a raggiungere gli obiettivi minimi	Livello sufficiente delle capacità e raggiungimento almeno in parte degli obiettivi minimi	Livello adeguato pur con qualche limite nell'efficacia applicativa	Ben strutturati gli schemi motori, efficace e autonoma la pratica motoria	Applicazione autonoma versatile e creativa delle abilità nella pratica motoria	20%
Capacità condizionali	Scarsa capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	Limitata capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	sufficiente capacità di sopportare carichi di lavoro	Discreto anche se non omogeneo sviluppo di tutte le capacità condizionali	Buone prestazioni atletiche, le capacità nei gesti e nei movimenti risultano efficaci	Completa preparazione atletica con performance di elevato livello	20%
Competenze di cittadinanza: partecipazione, ruolo nella socializzazione, rispetto delle regole, dei compagni, dei docenti, ecc.	Totale disinteresse, crea disturbo, si rifiuta di collaborare anche quando vengono affidate semplici mansioni, mancanza di rispetto delle regole e delle persone	Mancanza di collaborazione, passività, scarso rispetto delle regole, delle persone, degli spazi e delle cose comuni della scuola	Partecipazione al dialogo educativo discontinua e non sempre adeguata, collaborazione occasionale e non sempre rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, ruolo aggregante, rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, vivace e produttiva, ruolo aggregante e responsabile, rispetto consapevole delle regole	Collabora e partecipa offrendo un contributo attivo costruttivo e propositivo, ruolo trainante, rispetto maturo e responsabile delle regole	20%

Prof. Alessandro Agoglitta

I.I.S. Via SILVESTRI 301

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

a.s. 2022/2023

Piano di Lavoro del Prof. AGOGLITTA ALESSANDRO

Materia SCIENZE MOTORIE

Classe 5 Sezione B

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare, fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni

a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa sia a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

LIVELLI DI PARTENZA

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire e 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 radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità. Dall'osservazione della classe e dalla rilevazione data da test motori durante la fase iniziale del periodo scolastico, risulta a parere di questo docente un livello nel complesso adeguato, relativo ai prerequisiti, alle conoscenze e al bagaglio motorio degli alunni.

OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO GENERALI ED OPERATIVI DELLA DISCIPLINA

SAPERE (Conoscenze, Comprensione, ecc)

Apprendere i concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie). Alcune modalità codificate di comunicazione. Linguaggi non verbali. Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola. Nozioni fondamentali di anatomia funzionale.

SAPER FARE (Applicazione, abilità, manualità, ecc)

Rielaborare schemi motori. Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base. Eseguire le abilità di base riferite alle attività e ai giochi sportivi praticati. Applicare le regole degli sport individuali e di squadra praticati. Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi. Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati. Interagire all'interno del gruppo.

SAPER ESSERE (Consapevolezza, presa di coscienza, disponibilità, ecc)

Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina. Esercitare la pratica motoria e sportiva. Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità.

ACQUISIZIONE DELLA CAPACITA' DI AUTOCONTROLLO

Saper utilizzare le strutture sportive. Saper intervenire ordinatamente e consapevolmente. Aumentare il grado di autonomia e del senso di responsabilità. Migliorare la presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti. Aumentare Impegno e partecipazione.

SOCIALIZZAZIONE E COLLABORAZIONE

Aiutare i ragazzi ad esprimere la propria personalità e il proprio mondo interiore anche attraverso lo sport. Accettare opinioni diverse e diverso modo di comportarsi. Essere disponibili a lavorare con tutti e ad aiutare i compagni in difficoltà. Migliorare la capacità di collaborazione fra compagni promuovendo anche lo spirito d'iniziativa personale.

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Consolidare le capacità percettivo-coordinativo-motorie. Acquisire corretti schemi motori e tecniche finalizzate. Migliorare sviluppo e controllo della postura in situazioni statiche e dinamiche. Migliorare la percezione delle variabili spazio tempo. Affinare tecniche specifiche.

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Utilizzare consapevolmente e razionalmente il proprio corpo e le attrezzature di lavoro per incrementare forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. Saper reagire nel minor tempo possibile a stimoli di natura diversa. Saper compiere movimenti ampi e sciolti. Saper prolungare uno sforzo nel tempo. Saper opporsi e vincere una resistenza.

ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT

Saper gestire, in modo consapevole, abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. Conoscere le regole dei giochi sportivi e ricreativi. Saper inventare nuovi giochi e saper modificare le regole di quelli già conosciuti.

L'ATTIVITA' SPORTIVA COME VALORE ETICO

Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che il personale scolastico. Collaborare con tutti. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere se stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita quotidiana personale.

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Acquisire la consapevolezza che il corpo può comunicare informazioni, sensazioni, sentimenti, stati d'animo. Essere in grado di riconoscere e decodificare i principali segnali e gesti dell'arbitro nelle varie discipline sportive.

NORME FONDAMENTALI DI PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA

Ai fini della sicurezza saper utilizzare responsabilmente gli spazi e le attrezzature. Adottare comportamenti adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie, straordinarie e di pericolo.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Obiettivi specifici per ognuno dei 4 **macroambiti** di competenza presenti (**Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive – Lo sport, le regole, il fair play – Salute, benessere, sicurezza e prevenzione – Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**)

5. PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare. Imparare a imparare. Progettare.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

CONOSCENZE

L'apprendimento motorio – Le capacità coordinative – I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale: il fitness, i metodi della Ginnastica Dolce, il metodo Pilates, il controllo della postura e della salute, gli esercizi antalgici – La teoria dell'allenamento – Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento – Sport e salute, un binomio indissolubile – Sport e politica – Sport e società – Sport e scommesse – Sport e informazione – Sport e disabilità – I rischi della sedentarietà – Il movimento come prevenzione – Stress e salute – Conoscere per prevenire – Le problematiche del doping – Il tifo.

ABILITA'

Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi – Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate – Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica – Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione – Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo.

6. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente conoscerà e 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 e organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.

CONOSCENZE

Le regole degli sport praticati – Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato – Il regolamento tecnico degli sport (pallavolo, pallacanestro, pallamano) – Il significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni – Codice gestuale dell'arbitraggio – Forme organizzative di tornei e competizioni.

ABILITA'

Assumere ruoli all'interno di un gruppo – Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità – Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi – Applicare le regole – Rispettare le regole – Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute sbagliate – Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi – Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni – Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco – Svolgere compiti di giuria e arbitraggio – Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva. **COMPITI**

Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva - Assumere i diversi ruoli richiesti in campo - Specializzarsi nel ruolo più congeniale alle proprie caratteristiche - Applicare principi di tattica di gioco, individuare e adottare la strategia più adatta durante il confronto - Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione di un problema - Identificare punti di forza e di debolezza propri e della propria squadra, per impostare la preparazione più adeguata - Partecipare a una competizione analizzandone obiettivamente il risultato ottenuto - Affrontare la competizione, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra - Organizzare un torneo formando squadre di livello omogeneo - Stendere un regolamento di partecipazione a un torneo - Organizzare un calendario degli incontri tenendo presente i tempi scolastici - Organizzare, affidare e svolgere ruoli di giuria, arbitraggio e supporto per la realizzazione di un evento - Organizzare gare e/o tornei per le classi dell'istituto.

7. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare. Agire in modo responsabile. Interpretare l'informazione. Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico-sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

CONOSCENZE

I rischi della sedentarietà – Il movimento come elemento di prevenzione – Il codice comportamentale del primo soccorso – La tecnica di RCP – Alimentazione e sport – Le tematiche di anoressia e bulimia – L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo – Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione e sottoalimentazione).

ABILITA'

Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero – Intervenire in caso di piccoli traumi – Saper intervenire in caso di emergenza – Assumere comportamenti alimentari responsabili – Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta – Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo – Riflettere sul valore del consumo equosolidale.

8. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile. Individuare collegamenti e relazioni. Acquisire e interpretare l'informazione. Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale a ciò preposta.

CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, in acqua (dolce e salata) ecc. – Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva – Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.).

ABILITA'

Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo – Muoversi in sicurezza in diversi ambienti – Orientarsi con l'uso di una carta e/o una bussola – Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. – Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta – Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici

METODOLOGIE E PROCEDURE D'INSEGNAMENTO

Induttivo (problem solving)

Deduttivo (prescrittivo, assegnazione dei compiti, misto analitico-sintetico)

Cooperative-learning

MATERIALI DIDATTICI STRUMENTI E SPAZI DI LAVORO

Libro di testo, dispense fotocopie, computer, lavagna lim, utilizzo della palestra, spazi esterni disponibili. Utilizzo di palloni, materassini, piccoli e grandi attrezzi e tutto il materiale presente e disponibile

CONTENUTI (pratici)

- Esercizi per il controllo posturale
- Esercizi per il controllo della respirazione
- Esercizi per il controllo dell' equilibrio sia statico che dinamico in situazioni semplici e complesse
- esercizi per la coordinazione dinamica generale,
- esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podolica.
- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività sportive di atletica leggera,
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Prove su distanze lunghe e corte.
- Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere.
- Esercizi di stretching,
- giochi per consolidamento di destrezza ed equilibrio.
- Percorsi e circuiti motori di lavoro a stazioni con incremento di tempi e carichi.

CONTENUTI (teorici)

- L'alimentazione
- I meccanismi energetici dell'organismo
- L'apparato locomotore
- Paramorfismi e dimorfismi
- L'apparato cardiocircolatorio
- Gli effetti dell'esercizio fisico sull'apparato circolatorio
- L'apparato respiratorio
- Gli effetti dell'esercizio fisico sull'apparato respiratorio

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Verifiche pratiche, orali e scritte. La valutazione sarà fatta tenendo conto:

- Dei criteri stabiliti dall'Istituto
- Degli indicatori specifici della disciplina
- Del grado di acquisizione delle nozioni degli argomenti trattati
- Del grado di acquisizione delle tecniche specifiche
- Dei progressi e dei risultati ottenuti, in rapporto alle capacità individuali
- Dell'impegno e della motivazione dimostrata
- Dall'assunzione e dal mantenimento di comportamenti appropriati (sicurezza e incolumità personale)
- Fondamentale è ritenuto il rispetto delle regole, della struttura, dei locali, delle attrezzature nonché il rispetto nei confronti dei compagni degli insegnanti e di tutto il personale sia scolastico che non
- Griglia di valutazione (allegata)

GRIGLIA DI CORRISPONDENZA GIUDIZIO-VOTO							
Descrittori	Gravemente insufficiente	Insufficiente	Sufficiente	Discreto	buono	Ottimo Eccellente	
Punteggi	2-3	4-5	6	7	8	9-10	
							peso
Conoscenze teoriche, uso del linguaggio tecnico specifico	Inesistenti, molto scorrette e lacunose	Imprecise e frammentarie	Sostanzialmente corretta ma superficiali, terminologia non appropriata	Organiche e chiaramente esposte	Approfondite, espresse con terminologia appropriata	Molto approfondite, frutto di un percorso di ricerca e di rielaborazione critica, terminologia appropriata	20%
Impegno e progressi nel rendimento	Scarso, progressi insignificanti	Saltuario, progressi poco rilevanti	Limitato, progressi settoriali	Costante, progressi apprezzabili	Costante e propositivo, progressi evidenti	Serio e costruttivo, progressi notevoli	20%
Capacità coordinative	Scarsa coordinazione generale, schemi motori inadeguati, non ha raggiunto gli obiettivi minimi previsti	Schemi motori poco efficaci, le capacità coordinative non adeguate a raggiungere gli obiettivi minimi	Livello sufficiente delle capacità e raggiungimento almeno in parte degli obiettivi minimi	Livello adeguato pur con qualche limite nell'efficacia applicativa	Ben strutturati gli schemi motori, efficace e autonoma la pratica motoria	Applicazione autonoma versatile e creativa delle abilità nella pratica motoria	20%
Capacità condizionali	Scarsa capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	Limitata capacità di sopportare minimi carichi di lavoro	sufficiente capacità di sopportare carichi di lavoro	Discreto anche se non omogeneo sviluppo di tutte le capacità condizionali	Buone prestazioni atletiche, le capacità nei gesti e nei movimenti risultano efficaci	Completa preparazione atletica con performance di elevato livello	20%
Competenze di cittadinanza: partecipazione, ruolo nella socializzazione, rispetto delle regole, dei compagni, dei docenti, ecc.	Totale disinteresse, crea disturbo, si rifiuta di collaborare anche quando vengono affidate semplici mansioni, mancanza di rispetto delle regole e delle persone	Mancanza di collaborazione, passività, scarso rispetto delle regole, delle persone, degli spazi e delle cose comuni della scuola	Partecipazione al dialogo educativo discontinua e non sempre adeguata, collaborazione occasionale e non sempre rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, ruolo aggregante, rispettoso delle regole	Partecipazione attiva, vivace e produttiva, ruolo aggregante e responsabile, rispetto consapevole delle regole	Collabora e partecipa offrendo un contributo attivo costruttivo e propositivo, ruolo trainante, rispetto maturo e responsabile delle regole	20%

Prof. Alessandro Agoglitta