

PROGRAMMAZIONE ANNO SCOLASTICO 2016/2017

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI: BIENNIO

Dipartimento Scienze Motorie e Sportive

ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

Per valutare la situazione di partenza degli/le alunni/e dal punto di vista psico-motorio, all'inizio dell'anno scolastico alcune lezioni saranno dedicate ad accogliere e conoscere:

- ✓ Il contesto socio-culturale da cui gli/le alunni/e provengono, per individuarne caratteristiche, valori dominanti, atteggiamenti nei confronti dell'impegno sportivo;
- ✓ Le caratteristiche motorie, psicologiche ed antropometriche degli/le allievi/e.

Dopo una rilevazione sistematica, avvalendosi di test e griglie, verranno determinate le seguenti finalità generali:

- ✚ Consolidare il proprio benessere psicofisico sostenendo e favorendo la formazione e l'accrescimento corporeo;
- ✚ Conseguire uno sviluppo delle capacità integrative;
- ✚ Saper comunicare con i compagni, rispettare le diversità;
- ✚ Rafforzare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate, di valutarne i risultati e di individuare i nessi pluridisciplinari.

OBIETTIVI GENERALI

L'educazione mediante il movimento contribuisce allo sviluppo integrale della personalità e si avvale sia dell'educazione del corpo intesa come sviluppo e conservazione ottimale del medesimo sia dell'educazione al corpo intesa come atteggiamento positivo verso il corpo stesso. L'insegnamento delle Scienze Motorie nei primi due anni della secondaria superiore, cioè nel periodo iniziale dell'adolescenza, tiene conto dei rapidi e intensi cambiamenti psico-fisici che avvengono in questa età, della graduale disomogeneità di situazioni personali, delle significative differenze esistenziali fra i due sessi e delle variabilità del processo evolutivo individuale. Quindi è essenziale guidare gli/le alunni/e ad ottenere un significativo miglioramento delle conoscenze, delle capacità fisiche e delle competenze motorie rispetto alla propria situazione iniziale nonché alla rimozione di ostacoli che potrebbero compromettere il benessere e intralciare l'armonico sviluppo.

FINALITA'

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive si propone le seguenti finalità:

- a) L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro-muscolari;
- b) La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale;
- c) L'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tende a promuovere la pratica motoria come costume di vita e alla coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nella attuale società;
- d) La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possono tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero;
- e) L'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulle capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti.

OBIETTIVI SPECIFICI

1. **Potenziamento fisiologico (miglioramento qualità fisiche);**
 - Miglioramento delle funzioni cardio-circolatorie;
 - Miglioramento della tonicità muscolare, ponendo attenzione alla forza, velocità e resistenza, utilizzando prevalentemente il carico naturale o bassi carichi addizionali (20-30% del peso corporeo) in esecuzioni dinamiche, non escludendo nessun settore corporeo;
 - Mobilità e flessibilità articolare, nel rispetto dell'età anagrafica, e favorita da movimenti ampi ed eseguiti con intervento attivo del soggetto, specialmente dei principali distretti: spalla, anca, torace (movimenti respiratori), rachide dorsale (nel senso dell'estensione);
 - Miglioramento della velocità generale, si può ricorrere a prove ripetute su brevi distanze (25-30 metri) e a tutta quella gamma di esercizi interessanti i diversi distretti corporei che favoriscono il miglioramento della capacità di esecuzione. Sono altresì utili esercizi che, esigendo dal soggetto una risposta immediata allo stimolo esterno (uditivo, visivo e tattile) favoriscono il miglioramento della velocità di reazione.
2. **Consolidamento e coordinazione schemi motori (affinamento delle funzioni neuro-muscolari);**
 - Disponibilità e controllo segmentario;
 - Realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali;
 - Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;
 - Svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio. La presa di coscienza e le elaborazioni di tutte le informazioni spaziali e corporee e il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuro-muscolari. E' pertanto opportuno scegliere fra i contenuti una vasta gamma di attività e di gruppo, con o senza attrezzi (piccoli e grandi). Tali attività, utilizzate in forme varie e sempre più complesse e in situazioni diversificate e inusuali, favoriscono un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione per un sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.
3. **Acquisizione delle capacità operative e sportive**
 - Conoscere e praticare nei vari ruoli discipline sportive individuali e di squadra;
 - Esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale;
 - Trasferire capacità e competenze motorie in realtà ambientali diversificate laddove è possibile. L'acquisizione di tali capacità è intesa sia come introduzione delle azioni tecniche e del concetto di strategia tattica specifica, che come acquisizione del senso di competizione entro i termini di un confronto leale, corretto, rispettoso (fair play) con sé stessi e con l'avversario/amico, in prospettiva anche del ruolo situazionale di spettatore di competizioni di qualunque livello, o del ruolo di giudice-arbitro al fine di affinare l'attenzione, la volontà di oggettività, la serenità di giudizio e la capacità decisionale.
4. **Attività fisica come educazione alla salute:**
 - Nell'ambito dell'educazione alla salute, particolare importanza verrà data alla prevenzione dei principali infortuni che si possono verificare durante le attività sportive, alle elementari pratiche di primo soccorso, all'igiene personale e dell'ambiente quali mezzi per una migliore qualità di vita;
 - Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano affrontati durante le lezioni pratiche, ed eventuali lezioni teoriche con l'ausilio di videocassette, cd e corpo umano in miniatura;
 - Alimentazione, apporto calorico degli alimenti, dieta;
 - Giochi tradizionali e popolari del lametino ed attività in ambienti naturali.

METODI E MEZZI

Il procedimento didattico tenderà a individuare le necessità dei singoli e pone in atto i metodi più idonei per favorire i processi di apprendimento. I modi e i tempi di svolgimento saranno adeguati alla caratteristica della classe e del singolo alunno.

Per quanto riguarda i mezzi, saranno usati gli esercizi a corpo libero, la corsa nelle sue varie forme, tutti gli attrezzi (piccoli e grandi) a disposizione della scuola nonché libri, dispense, cd, video cassette, lavagna luminosa e video proiettore.

CRITERI PER LA VALUTAZIONE

I criteri di valutazione saranno basati sulla verifica e sulla definizione degli obiettivi che gli allievi devono aver acquisito al termine del modulo:

- ✓ **Conoscenza** = di termini, fatti, principi, regole e capacità di richiamare alla mente dati immagazzinati nella memoria

- ✓ **Coordinamento motorio** = capacità di utilizzare strumenti e compiere attività di tipo motorio

Parametri valutativi

Determinazione e descrizione di una scala di prestazioni di abilità/competenze, e degli apprendimenti, con l'indicazione dei voti corrispondenti, in voti decimali:

Voto	Giudizio sintetico
2-3	Non partecipa alle attività ginnico- pratiche realizzate e proposte nel corso dell'anno. Viene a scuola privo di idoneo abbigliamento sportivo (tuta e scarpette).
4	Non s'impegna e partecipa in modo molto incostante alle attività pratiche. Viene a scuola privo di idoneo abbigliamento sportivo. Non collabora con i/le compagni/e.
5	E' incostante nell'impegno e si sforza solo in parte per superare le difficoltà incontrate nella pratica sportiva. Collabora saltuariamente con i/le compagni/e.
6	S'impegna e partecipa con sufficienza nel corso dell'anno alle attività ginnico - pratiche. Viene a scuola con idoneo abbigliamento sportivo.
7	Partecipa con costanza alle attività sportive proposte e realizzate. Viene a scuola con idoneo abbigliamento sportivo. E' corretto nei confronti dei/le compagni/e e dell'insegnante.
8	Partecipa attivamente alle attività pratiche. E' promotore di attività di gruppo e viene a scuola sempre con idoneo abbigliamento sportivo. E' corretto nei confronti dei/le compagni/e e dell'insegnante.
9-10	Attivo, partecipa e propositivo durante le attività motorie proposte nel corso dei quadrimestri. Viene a scuola sempre con idoneo abbigliamento sportivo. Ha dimostrato sempre stesso impegno e rispetto per i/le compagni/e e per l'insegnante.
10	La sua partecipazione è stata eccellente per tutto l'anno a tutte le attività proposte e ha dimostrato padronanza nei giochi di squadra ed individuali. E' sempre con idoneo abbigliamento sportivo. Rispetto e partecipazione assidua a tutte le attività sportive extrascolastiche.

Nella valutazione finale si terrà conto:

- Della situazione di partenza (ottima, buona, sufficiente, insufficiente);
- Della puntualità nell'esecuzione dei compiti assegnati;
- Dei miglioramenti conseguiti nel corso dell'anno;
- Delle capacità di recupero;
- Dell'effettive possibilità;
- Dell'impegno (scarso, diligente, rigoroso);
- Partecipazione al lavoro di classe;
- Frequenza;
- Comportamento.

Interventi di riequilibrio in vista degli standard minimi da conseguire (argomenti da riprendere/ approfondire -lacune da colmare –abilità da potenziare, ecc. anche attraverso il ricorso agli interventi didattici ed educativi integrativi).

Per gli alunni/e dei quali si sono rilevati, tramite i test di partenza, eventuali lacune psico-motorie, s'interverrà individualmente con metodologie adatte alla personalità dell'alunno/a.

Standard minimi da conseguire. Obiettivi cognitivo – operativo della disciplina (acquisizioni di primo livello, corrispondenti alla sufficienza, quali condizioni minime per il passaggio alla classe successiva)

Disciplina	Competenze / conoscenze / abilità (Standard minimo)
Scienze motorie e sportive	
<i>1) Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base</i>	<p>Sa mantenere l'equilibrio e il controllo della postura</p> <p>Possiede coordinazione occhio-mano</p> <p>Sa organizzare lo spazio e il tempo</p> <p>Possiede una coordinazione generale</p> <p>Sa comunicare attraverso il movimento sensazioni</p>
<i>2) Potenziamento fisiologico</i>	<p>Possiede una buona velocità di esecuzione</p> <p>Comincia a riconoscere i propri limiti e le proprie capacità</p> <p>Sa potenziare la forza muscolare</p> <p>Sa riconoscere il tono muscolare</p>
<i>3) Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie delle attività motorie</i>	<p>Sa stabilire relazioni con gli altri attraverso il proprio corpo</p> <p>Rispetta le consegne</p> <p>E' consapevole dell'importanza dell'equilibrio psico-motorio</p> <p>Sa organizzare attività</p>
<i>4) Conoscenza delle regole, nella pratica ludica e sportiva</i>	<p>Rispetta le norme di sicurezza</p> <p>Sa riconoscere e applicare le regole stabilite dal gruppo</p> <p>E' in grado di collaborare nel gruppo</p> <p>Conosce le regole di giochi a squadre</p> <p>Riesce o comincia a controllare la propria aggressività</p> <p>E' in grado di superare le difficoltà</p>
<i>5) Prevenzione e tutela degli infortuni nella pratica sportiva</i>	<p>Assume comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra a scuola e in spazi aperti (compreso quello stradale)</p> <p>Sa arbitrare alcuni sport di squadra</p> <p>Sa prestare il minimo soccorso in caso di necessità</p>

Scansione quadrimestrale e mensile dei contenuti della disciplina (tipo)

1°. **MODULO** –Periodo SETTEMBRE –OTTOBRE –NOVEMBRE (Prima 15^)

ACCOGLIENZA -----1) Autopresentazione

-----2) Scolarizzazione (Norme comportamentali da adottare con i compagni in classe, nell'istituto e durante gli spostamenti dalla classe in palestra e viceversa .)

ACQUISIZIONE DATI-----TEST d'ingresso (competenze motorie generali)

TEST d'ingresso (abilità motorie)

TEST d'ingresso (conoscenze sportive)

TEST d'ingresso (conoscenze motorie generali)

CAPACITA' AEROBICA----- Miglioramento delle funzioni cardio-circolatorio;

Corsa di resistenza-Esercizi di rilassamento per il controllo segmentario ed inter segmentario, per il controllo della respirazione.

Battiti cardiaci.

PICCOLI ATTREZZI----- Funicella – bastoni – cerchi.

ARRAMPICATA----- Tecniche di base – Progetto equilibri.

PALLAVOLO----- Regole di gioco Fondamentali individuali: Spot. ant/post. e laterali-Battuta

PALLACANESTRO----- Regole di gioco – Fondamentali individuali: spostamento con e senza palla -

Palleggio

STRETCHING -----L'importanza e il modo corretto di esecuzione.

PRIMO SOCCORSO----- Nozioni elementari di primo soccorso.

GIOCHI----- Serie di giochi con l'utilizzo dei piccoli attrezzi.

VERIFICHE

2° MODULO- Periodo NOVEMBRE (seconda 15[^]) -DICEMBRE – GENNAIO (prima 15[^])

INIZIO TORNEO INTERCLASSI di: Pallavolo – Calcetto – Badminton –Orienteering – Tennis Tavolo.

ATLETICA LEGGERA -----Capacità condizionale: velocità – Getto del peso

PICCOLI ATTREZZI -----Funicella – cerchi – bastoni – ceppi – appoggi.

CORPO LIBERO -----Capovolta – rotolamento - andature ginniche –candela.

PALLAVOLO-----Fondamentali individuali: Palleggio-bagher-schiacciata

PALLACANESTRO-----Fondamentali individuali: Palleggio-passaggio-tiro dalle varie distanze

BADMINTON-----Regole di gioco- Fondamentali individuali: Palleggio.

ORIENTEERING-----Regole di gioco e strumenti utilizzati – Esecuzione percorsi semplici

GIOCHI-----Serie di giochi con l’utilizzo dei piccoli attrezzi.

VERIFICHE

3° MODULO – Periodo GENNAIO (seconda 15[^]) – FEBBRAIO –MARZO

TORNEI INTERCLASSI

ATLETICA LEGGERA-----Lancio del disco – Salto in alto – staffetta.

PICCOLI ATTREZZI-----Funicella – cerchi – bastoni – ceppi – appoggi.

CORPO LIBERO-----Ruota – rondata – verticale.

PALLAVOLO-----Tutti i fondamentali individuali – Introduzione dei primi schemi dei
Fondamentali di squadra.

PALLACANESTRO-----Fondamentali individuali e di squadra: Cambio di velocità-cambio di senso
e di direzione – dai e vai – dai e segui .

BADMINTON-----Gioco di squadra.

ORIENTEERING-----Esecuzione di percorsi che presentano maggiori difficoltà.

GIOCHI-----Serie di giochi con l’utilizzo dei piccoli attrezzi.

VERIFICHE

4° MODULO – Periodo APRILE - MAGGIO - GIUGNO.

FASI CONCLUSIVE TORNEI INTERCLASSI.

ATLETICA LEGGERA-----Riepilogo di tutte le specialità apprese nei moduli precedenti.

CORPO LIBERO-----Ripetizione di tutti gli esercizi fatti fino ad ora.

PALLAVOLO-----Rivisitazione dei fondamentali individuali e trattazione dei fondamentali
di squadra: Attacco – difesa – ricezione.

PALLACANESTRO-----Ripetizione di tutti i fondamentali fatti fino ad ora.

BADMINTON-----Schemi semplici di gioco – gare tra classi presenti nella stessa ora.

ORIENTEERING-----Gare tra classi.

GIOCHI-----Serie di giochi che coinvolgono le classi presenti nella stessa ora.

VERIFICHE-----Come verifica di fine anno è previsto un percorso in cui saranno inseriti

tutti gli elementi trattati nel corso dell'anno scolastico.

Per l'anno scolastico 2016/2017 vengono proposti agli/alle alunni/e i seguenti progetti sportivi:

- Progetto Accoglienza;
- “Escursione in ambiente naturale” per l'avvio alla pratica di Orienteering e Percorso Acrobatico;
- “Progetto Giochi sportivi studenteschi (G.S.S e C.S.S.); tornei d'Istituto: Tiro con l'Arco, Pallavolo, Pallacanestro, Tennis Tavolo, Scacchi e Dama, Badminton, Rugby, Tai Chi, Nuoto, Vela e Kitesurf;
- Progetto VelaScuola, canoa e kitesurf;
- Progetto Equilibri e Progetto Arrampicata Sportiva;
- Campus Invernale e Verde;
- Progetto “Il Quotidiano in Classe”;
- Progetto Primo Soccorso;
- Progetto Alimentazione e Prevenzione del Tabagismo;
- Progetto “Un cavallo per amico”;
- Giornate sportive;
- Visite guidate sul territorio lametino e regionale e viaggi d'istruzione.

La Referente di Dipartimento
Prof.ssa Mari Stella DE FAZIO