

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

PREMESSA

Alla luce della situazione di emergenza causata dal CORONAVIRUS il Dipartimento di scienze motorie e sportive ritiene necessario rimandare l'eventuale programmazione di progetti sportivi già attuati negli anni precedenti, confermando l'eventuale disponibilità dei docenti a partecipare ad attività esterne e non (volley scuola, campionati studenteschi, tornei interni, etc....).

Rimane in vigore il progetto dei 3000 passi, già inserito nel PTOF, con l'estensione del suddetto anche per le classi presenti nella sede centrale se le circostanze lo rendessero necessario (situazioni di eventuali presenze in palestra o situazioni simili).

Poiché l'attività annuale è condizionata dalla turnazione nelle sedi succursali prive di spazi tecnici specifici, lo svolgimento dei programmi sarà adattato da ciascun docente alle necessità contingenti e sarà integrato, eventualmente, da argomenti ed attività che saranno ritenuti più adatti e/o idonei.

FINALITÀ PRINCIPALI

La disciplina di Scienze Motorie concorre a far conseguire allo studente, alla fine del percorso di studi, risultati che lo mettano in grado di:

- acquisire conoscenze ed abitudine all'attività motoria e sportiva
- sviluppare ed affinare la conoscenza delle proprie potenzialità
- potenziare le competenze chiave per l'apprendimento permanente
- socializzare con maggiore facilità, collaborare con i compagni, rispettare l'avversario

Assicura l'attuazione dei principi di pari opportunità promuovendo l'educazione alla parità dei sessi, la prevenzione della violenza di genere e la condanna di tutte le discriminazioni.

Facilita l'integrazione di tutti gli studenti garantendo in egual misura il coinvolgimento di tutti, normodotati e diversamente abili, evidenziando al meglio le caratteristiche di ognuno, individuando le abilità, le caratteristiche comportamentali e le necessità per favorire al meglio il processo di apprendimento.

Applica strategie metodologiche e didattiche per sostenere e promuovere un apprendimento collaborativo anche predisponendo azioni di tutoraggio tra pari, approfittando della maggiore esperienza motoria e sportiva di alcuni.

Promuove integrazioni e collegamenti tra le conoscenze e le altre discipline curriculari facendo della motoricità un'attività di carattere culturale, formativa e socializzante.

OBIETTIVI FORMATIVI

L'insegnamento delle scienze motorie nella scuola secondaria di secondo grado costituisce il naturale proseguimento di quello svolto nei gradi di istruzione precedenti, tenendo conto della fase adolescenziale caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

Il piano di lavoro per le classi del **biennio** prevede, oltre ad una profonda rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, anche la ricerca di nuovi equilibri a seguito della complessa epoca puberale. La ricerca di una identità personale, nella quale si realizza il passaggio all'età adulta, verrà seguita con attenzione particolare facendo ricorso a metodologie adeguate e pertinenti per una costante ricerca degli obiettivi didattici ed educativi; per colmare le eccessive carenze di motorie di una percentuale crescente di studenti e per

rendere il più omogeneo possibile il gruppo classe, è sempre più necessario cominciare le attività fin dal potenziamento delle abilità motorie di base.

Il piano di lavoro per gli alunni del **triennio** terrà conto della maggiore maturità psicofisica e tenderà a un dialogo educativo basato oltre che sull'arricchimento ed approfondimento dei temi previsti per il biennio, anche sulla conoscenza dei principi teorico-scientifici, che sono alla base di tutte le attività di movimento.

In questi anni si potranno anche individuare percorsi formativi e iniziative dirette all'orientamento per garantire un maggior coinvolgimento degli studenti nonché la valorizzazione del merito e dei talenti.

COMPETENZE

Le attività pratiche verteranno, nel biennio, sulla proposta del maggior numero possibile di esperienze motorie e, nel triennio, sulla cura e l'affinamento delle tecniche specifiche delle diverse discipline sportive, per il raggiungimento di un migliore livello tecnico sia in attività sportive individuali che nei vari giochi sportivi di squadra.

Le attività teoriche forniranno il fondamentale bagaglio di conoscenze relative al corpo umano, la sua struttura, il suo funzionamento che metteranno l'alunno in grado di organizzare, una volta uscito dal percorso guidato della scuola, il proprio allenamento individuale e seguire un sano stile di vita.

Pertanto si tenderà a:

- Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari.
- Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.
- Facilitare l'acquisizione di una cultura sportiva che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.

Sono stati identificati alcuni moduli nell'ambito dei quali sono individuate le competenze generali da raggiungere. A titolo esemplificativo si citano alcuni contenuti.

MODULO 1: CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE

Attraverso la presa di coscienza del proprio corpo, l'aggiustamento degli schemi corporei, la coordinazione generale (apprendimento, controllo e adattamento motorio), l'equilibrio posturale e dinamico, la percezione spazio-temporale, il consolidamento della lateralità, la rappresentazione mentale di azioni, la combinazione e l'anticipazione motoria. Miglioramento della funzione cardio-respiratoria; della **resistenza** intesa come capacità di sopportare e di migliorare per il maggior tempo possibile un determinato sforzo durante il quale si contrasta la fatica; della **forza** intesa come capacità di vincere una resistenza esterna per poter essere in grado di esprimere la giusta forza nel momento opportuno non solo durante l'attività sportiva ma anche per compiere gesti semplici; della **velocità**; della **mobilità articolare** intesa come capacità di compiere atti motori sfruttando la massima escursione articolare favorendo l'elasticità muscolare e migliorando la funzionalità delle articolazioni.

Attività ludica:

- in forma codificata e non
- a corpo libero e con attrezzatura (palla, funicella, racchette, bastoni hockey, ecc.)
- in forma individuale, a coppie, a squadre
- a tempo, staffetta
- giochi presportivi
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podolica

A corpo libero

- corsa lenta per tempi stabiliti a ritmo variabili
- andature con cambio di appoggi, direzione, fronte, ritmo
- percorsi a difficoltà crescente
- esercizi statici e dinamici a carico naturale o con piccoli carichi addizionali
- circuit training comprendenti stazioni di lavoro che alternino tutti i principali distretti muscolari
- esercizi attivi, esercizi passivi ed esercizi di allungamento stretching
- coreografia a corpo libero o con l'uso degli step

Attività in ambiente naturale

MODULO 2: AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

Utilizzazione in situazioni problematiche dei fondamentali tecnici appresi nel tempo e migliorati con l'allenamento, acquisizione di disciplina interiore, padronanza del corpo, formazione ed affinamento di comportamenti motori di base, collaborazione reciproca, sano agonismo con se stessi e con gli altri.

ATLETICA LEGGERA

- corsa e/o marcia con aumento progressivo dei tempi di esecuzione
- esercizi di preatletica generali
- skip, allunghi, scatti brevi (30 metri)
- impostazione rincorsa, stacco, salto in lungo; impostazione lanci

GIOCHI DI SQUADRA

PALLAVOLO:

- fondamentali tecnici individuali: servizio, palleggio, bagher, schiacciata, muro
- fondamentali di squadra e ruoli
- tornei di classe, di istituto, campionati studenteschi

PALLACANESTRO:

- fondamentali tecnici: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, vari tipi di arresto
- studio e tecnica dei fondamentali di squadra, schemi elementari di gioco
- situazioni dinamiche di gioco
- regolamento

CALCIO A CINQUE:

- apprendimento della tecnica esecutiva dei vari fondamentali individuali e di gioco
- palleggio e controllo della palla, tiri di dx e sx
- difesa e attacco
- regolamento
- tornei di classe, di istituto, campionati studenteschi

PALLAMANO, OFFBALL, RUGBY, HOCKEY, BASEBALL, ULTIMATE FRISBEE:

- fondamentali tecnici individuali
- fondamentali tecnici di squadra e ruoli

GIOCHI INDIVIDUALI E DI COPPIA

TENNIS, TENNISTAVOLO, BADMINTON, GOLF:

- acquisizione e miglioramento dei fondamentali tecnici
- approccio al gioco
- tornei di classe e interclassi

Per tutte le discipline trattate:

- regole di gioco
- regolamenti tecnici
- arbitraggio, fair play
- organizzazione di tornei di classe, modalità di svolgimento del torneo (a gironi, con teste di serie, all'italiana)
- creazione del calendario degli incontri.

Per il golf si allega alla presente programmazione il progetto specifico.

MODULO 3: SALUTE E BENESSERE

Nozioni di Anatomia e Fisiologia del corpo umano relativi a:

- ossa, muscoli, articolazioni
- apparato cardiocircolatorio e respiratorio
- apparato digerente, escretore
- sistema nervoso

Nozioni di primo soccorso

Educazione alimentare

Lotta alle dipendenze: uso di sostanze stupefacenti, alcool e tabagismo

Educazione alla salute. L'attività fisica come stile di vita e forma di prevenzione delle malattie metaboliche.

Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione per camminate veloci con tragitti differenti e differenziati in base al livello di difficoltà - per pendenza e distanza - tracciati sul territorio limitrofo alle sedi scolastiche delle succursali.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico, la camminata veloce e la registrazione della seduta con programmi di contapassi, ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento e potenziamento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio e prevenzione delle malattie metaboliche legate al sovrappeso ed all'obesità.

MODULO 4: OBIETTIVI COMPORTAMENTALI, RELAZIONALI, MOTIVAZIONALI

Consolidamento del carattere, allenamento di attenzione e concentrazione, sviluppo della socialità e del senso civico tramite il rispetto delle regole, la collaborazione, l'assunzione di ruoli e il senso di responsabilità e di giustizia.

- Stimolare la responsabilità verso i propri impegni scolastici, l'organizzazione del lavoro individuale e del tempo in funzione degli obiettivi da raggiungere.
- Apprendimento di diversi tipi di giochi di logica (sudoku, bimarù, griglie logiche, camping, ecc), nozioni fondamentali del gioco degli scacchi: abitudine ed allenamento ad attività che richiedono attenzione, riflessione, concentrazione.
- Potenziare la capacità di lavorare in gruppo. Il gioco di squadra: il lavoro collettivo che potenzia quello individuale, che stimola la motivazione, che valorizza il risultato finale.
- Sviluppare processi di autovalutazione per riconoscere il proprio valore, le proprie capacità e le proprie attitudini

MODALITA' DI LAVORO

Lezioni frontali, di gruppo, classe aperta, individualizzate, tutorato tra pari. Il recupero sarà effettuato in itinere e sarà il più possibile tempestivo ed individualizzato.

SPAZI

Palestra, campi sportivi scolastici esterni, attività in ambiente naturale o parchi cittadini, laboratorio di scienze e/o di informatica.

STRUMENTI DIDATTICI

Piccoli e grandi attrezzi a disposizione in palestra (palle e palloni per le varie discipline, pesi, elastici, racchette, trampolino elastico, step, tappeti e tappetini,...).

Strumenti multimediali per lo studio dei gesti tecnici attraverso le immagini di partite e/o manifestazioni sportive di rilievo, giochi olimpici e paraolimpici.

Interviste a personaggi del mondo dello sport. Film motivazionali.

Se possibile, uscite didattiche specifiche per eventi sportivi, incontri con atleti, occasioni per sperimentare nuove discipline.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Osservazione sistematica degli allievi, della loro partecipazione, coinvolgimento e comportamento nel corso delle attività e, soprattutto, dei miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Le verifiche formative avverranno tramite lezioni dialogate, esercitazioni pratiche, questionari a risposta multipla. Le verifiche sommative si effettueranno tramite prove pratiche, test, prove strutturate.

Si prevedono, in linea di massima, due verifiche per periodo scolastico. Per le classi del biennio, la valutazione del primo trimestre sarà espressa con un voto distinto per la parte pratica e la parte teorica; per le classi del triennio il voto del trimestre sarà unico e deriverà dalla media tra voto sulla parte teorica e voto sulla parte pratica del programma svolto. Per tutte le classi la valutazione finale sarà espressa in un voto unico al termine del secondo periodo (pentamestre).

La valutazione finale sarà rappresentata dalla media delle verifiche disciplinari teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, rispetto ai livelli di partenza, ma terrà altresì conto dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e l'interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

GRIGLIE DI VALUTAZIONE

Si allegano alla presente Programmazione di Dipartimento le griglie utilizzate, a titolo indicativo, per la valutazione degli alunni.

La **scheda n. 1** offre spunti per l'osservazione e la valutazione dell'approccio alle attività proposte, della disponibilità nei confronti del gruppo, dell'organizzazione del lavoro personale.

La **scheda n. 2** fornisce un esempio di griglia di valutazione di un particolare fondamentale tecnico (palleggio nella pallavolo) dopo un periodo di lavoro specifico ed esercitazioni dedicate. E' uno strumento utile soprattutto ai fini dell'autovalutazione del lavoro svolto e fornisce agli allievi parametri raggiungibili tramite impegno, dedizione, allenamento.

La **scheda n. 3** descrive in che percentuale, in linea di massima, vengono tenuti in considerazione i vari parametri osservati.

La **scheda n. 4** sintetizza e riporta ad una votazione in 10/10 i criteri di attribuzione dei voti.

Vale appena la pena di ricordare che la valutazione di ogni alunno è strettamente individuale, legata ai livelli di partenza, alle potenzialità di ciascuno ed all'impegno ed alla qualità del lavoro svolto durante l'anno scolastico; non sarà mai la semplice sommatoria di elementi matematici. Ogni docente del Dipartimento, inoltre, farà riferimento al programma effettivamente svolto nelle classi ed utilizzerà le griglie presentate o altre che ritenga adeguate, dopo averle fornite e descritte agli alunni.

AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA: IL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO

L'avviamento alla pratica sportiva è inserito in modo armonico nell'azione educativa, in quanto teso allo scopo di contribuire alla formazione della personalità degli allievi e a porre le basi per una consuetudine all'attività sportiva attiva. L'organizzazione di tornei di istituto e la partecipazione alle gare dei Campionati studenteschi offriranno l'opportunità di vivere gli spazi sportivi scolastici anche in orario extracurricolare per perfezionare la propria preparazione tecnica con gli allenamenti pomeridiani dedicati. L'impegno per il miglioramento del risultato dipende dalla scelta di una ricerca del movimento più corretto e preciso; per questo lo sport scolastico contribuisce alla determinazione di una disciplina interiore, alla padronanza del corpo, alla formazione e all'affinamento di condotte motorie personali. Il rispetto delle regole dello sport o del gioco, siano esse codificate o liberamente concordate, tende a imprimere una consuetudine di lealtà e di civismo che non può esaurirsi nell'ambito della lezione. Gli sport e i giochi di squadra valgono in più a introdurre e consolidare abitudini di collaborazione reciproca. L'avviamento allo sport comporta forme di

competizione tra alunni: ciò induce a chiarire che l'agonismo, inteso come impegno a dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri, rientra nella prospettiva dell'educazione e perciò negli obiettivi della scuola. Infatti una prestazione o una vittoria hanno significato solo in quanto rappresentano il segno di una conquista su se stessi o il frutto di un impegno liberamente assunto e tenacemente perseguito.

ALLEGATI

Progetto per un percorso scolastico di golf

Organizzazione del corso

- Durata del corso: 4 incontri consecutivi, stessa durata dell'orario scolastico, **dal martedì al venerdì** in qualsiasi periodo dell'anno.
- Ubicazione: Mare di Roma Golf Club, via Enna 30, Ardea
- Logistica: spostamenti a carico delle famiglie
- Appuntamento agonistico collettivo in orario scolastico a fine anno scolastico

Obiettivo

- Formazione di **squadre agonistiche di istituto** e eventualmente, individuando i migliori, una selezione di atleti che rappresenti il **Comune di appartenenza**
- Partecipazione a circuiti di gare giovanili e assoluti

Aspetti formativi del golf

- Concentrazione
- Gestione emotiva
- Capacità di osservazione e di studio
- Pianificazione tattica e strategica
- Relazione sacrificio-risultato
- Coordinazione motoria
- Relazione con l'ambiente
- Relazione e scambio con l'altro
- Rispetto delle regole

Argomenti interdisciplinari

1. Fisica
 - Le leve
 - Il momento angolare
 - L'urto elastico
 - Aerodinamica e teorema di Bernoulli
2. Educazione motoria
 - Coordinazione generale
 - Coordinazione oculo-manuale
 - Equilibrio
 - Propriocezione
3. Inglese
 - Terminologia tecnica
 - Audiovisione di filmati tecnici in inglese

COSTO:

Il costo complessivo del corso è di 25 euro a ragazzo

Scheda di osservazione e valutazione

[illegible]

SCHEDA N. 2

verifiche trimestrali o quadrimestrali

Dopo un opportuno ciclo di lezioni con spiegazioni tecniche ed esercitazioni pratiche, in modo da permettere a tutti di acquisire un minimo livello tecnico sui fondamentali e di appropriarsi delle coordinazioni tipiche del gesto motorio, verificare il livello di apprendimento individuale su palleggio, battuta, bagher e schiacciata con i seguenti test specifici.

Palleggio

Palleggi a muro

Da dietro una linea posta a 2,30 m dal muro, palleggiare di seguito facendo rimbalzare la palla al di sopra di una linea segnata almeno a 2,50 m di altezza (o sopra una spalliera o un materasso). Contare il numero di palleggi effettuati consecutivamente in una o tre prove (per rendere il test più semplice e attendibile); effettuare almeno due tentativi per ciascuna prova. La miglior prestazione sarà valutata con i parametri riportati nella tabella (sarà opportuno considerare la prova unica solo per risultati medio-alti).

Dati indicativi di riferimento (n. palleggi)			
Totale 1 prova	Totale 3 prove	Giudizio	Voto
100	250-230	Eccellente	10
90	200-160	Ottimo	9
80	130-100	Buono	8
70	90-50	Discreto	7
-	30-25	Sufficiente	6
-	20-15	Scarso	5
-	10	Molto scarso	4

SCHEDA N. 3

Proposta di valutazione

SOGGETTIVA/PRATICA			OGGETTIVA PRATICA/TEORICA	
Capacità relazionali	Rispetto delle regole	Miglioramenti motori	Capacità e abilità motorie	Conoscenza orale della materia
- Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto alla lezione - Capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili - Interesse e impegno - Motivazione - Continuità - Esecuzione accurata e puntuale di compiti - Capacità di proporre il proprio punto di vista - Capacità di proporsi e portare a termine incarichi - Partecipazione attiva alla lezione - Disponibilità a organizzare le attività	- Autonomia - Autocontrollo - Responsabilità nei trasferimenti/negli spogliatoi/nel portare il materiale - Rispetto delle regole - Rispetto del fair play - Frequenza e partecipazione effettiva, comprese assenze e giustificazioni	- Rispetto ai livelli di partenza e al tempo di lavoro impiegato - Conoscenze e competenze pregresse - Prerequisiti	- Valutazione prodotta dalla media dei risultati scaturiti dai test pratici di verifica - Valutazione di gruppo prodotta dai tornei di squadra o gare individuali - Valutazione della logica di gioco nei giochi di squadra - Collaborazione e partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dall'Istituto	- Domande e interventi appropriati e interrogazione teorica degli argomenti svolti in pratica - Test scritti di varie tipologie - Spunti di riflessione - Assunzione di ruoli diversi (arbitraggi ecc.)
50%			25%	25%
50%				

SCHEDA N. 4

Griglia di valutazione

Valutazione	Abilità	Atteggiamento
1-5	- L'allievo non esegue correttamente le esercitazioni motorie proposte - Non raggiunge gli obiettivi minimi per l'attribuzione della sufficienza	Non è disponibile al lavoro proposto, non rispetta le consegne, è spesso sprovvisto del materiale necessario
6	- L'allievo esegue adeguatamente le esercitazioni motorie proposte e dimostra un miglioramento rispetto al livello di partenza - Usa correttamente il linguaggio specifico - Applica le conoscenze in contesti noti e su problemi elementari	Partecipa con impegno al lavoro proposto
7	- L'allievo ha dimostrato un netto miglioramento rispetto al livello di partenza raggiungendo gli obiettivi operativi proposti - Applica le conoscenze in contesti nuovi, se guidato, anche in attività complesse	Partecipa con interesse e impegno al lavoro svolto
8	- L'allievo esegue con sicurezza i gesti motori proposti - Rielabora in modo autonomo e personale le conoscenze acquisite	Partecipa con interesse e impegno sempre costanti
9-10	- L'allievo esegue i gesti motori proposti dimostrando padronanza e attitudine alla disciplina - Si esprime in modo fluido, utilizzando un corretto e specifico linguaggio - Elabora riflessioni critiche personali	Partecipa attivamente collaborando con compagni e insegnanti in modo positivo

Gli allievi esonerati dall'attività pratica per motivi di salute non verranno valutati sulle abilità ma sulle conoscenze acquisite e sull'atteggiamento dimostrato.