



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE

“Giovanni XXIII”

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2024/2025

TESTO IN USO: COMPETENZE MOTORIE LIGHT+DVD
ROM ZOCCA EDO - GULISANO MASSIMO - MANETTI PAOLO
Ed. D'Anna

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: per favorire equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio.

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 ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.

L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire ed 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 che 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. 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 che 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 ed alle altre discipline.

Particolare rilevanza assume, in tale contesto, la dimensione trasversale relativa all'acquisizione delle competenze di Ed. Civica, attraverso la quale si promuove lo sviluppo di una coscienza civica, si incoraggia l'adesione ai valori e ai principi della democrazia costituzionale e la partecipazione informata e responsabile alla vita civile

AMBITI DI COMPETENZA DELLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

O.S.A.	La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
	Lo sport, le regole e il fair play
	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
	Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

QUADRO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Osservare se stessi e conoscere le proprie potenzialità e i propri limiti nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti.
- Comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace attraverso il movimento
- Leggere i messaggi non verbali e comprendere l'importanza del linguaggio del corpo ai fini della comunicazione
- Riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione della persona
- Ipotizzare esercitazioni che sviluppino le proprie capacità motorie
- Progettare e gestire semplici piani di allenamento
- Padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari e involontari, che il corpo trasmette
- Rielaborare creativamente il linguaggio espressivo, adattandolo a contesti differenti
- Comprendere gli effetti dell'allenamento e saper valutare le modificazioni corporee nel tempo e come il movimento influenza sistemi e apparati

Lo sport, le regole e il fair play

- Comprendere i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di negazione di qualunque forma di violenza.
- Agire in maniera responsabile e con fair play.
- Sperimentare la vittoria e la sconfitta come occasioni per modulare e controllare le proprie emozioni
- Condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo il rispetto delle diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie ed altrui capacità,
- Applicare semplici strategie di gioco adattandole al variare delle situazioni
- Partecipare attivamente, anche con compiti di collaborazione, allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva scolastica
- Risolvere tatticamente un problema di gioco
- Acquisire le tecniche sportive specifiche, utilizzarle in forma appropriata e controllata
- Sperimentare compiti di arbitraggio e saper applicare il giudizio imparziale.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Comprendere l'importanza di uno stile di vita attivo, come presupposto di una cultura personale che valorizzi esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso, cattive abitudini alimentari, e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza

- Organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo / mantenimento fisico tenendo sotto controllo la propria postura
- Adottare norme comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale, degli altri e dell'ambiente in contesti di vita, di studio e nei luoghi sportivi
- Utilizzare semplici tecniche di primo soccorso

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Adeguato utilizzo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione
- Valutare i propri risultati, avvalendosi anche di tecnologie e strumenti applicabili alle attività motorie e sportive
- Rapportarsi in modo adeguato con il proprio corpo, con gli altri, gli oggetti e gli ambienti
- Controllare il proprio corpo in situazioni variabili e saper reagire prontamente all'imprevisto
- Utilizzare i mezzi informatici per l'elaborazione di dati relativi all'attività svolta
- Muoversi in modo sicuro in ambienti differenti e saper reagire prontamente all'imprevisto

Contenuti programmatici

Aree d'intervento trasversale

Accoglienza

Obiettivi

- Conoscenza degli alunni, conoscenza dell'ambiente scolastico, in tutti i suoi spazi, dalle aule ai laboratori, dalla palestra al campo esterno, all'aula magna.
- Conoscenza del regolamento d'Istituto e del funzionamento dell'organizzazione scolastica. Conoscenza di tutte le norme di sicurezza relativo all'Istituto.
- Favorire la partecipazione attiva e consapevole alla vita scolastica di tutti gli alunni, ognuno con le proprie specificità (diversamente abili, DSA, BES, ed alunni stranieri).
- Favorire la relazione tra pari ed un uso appropriato del registro linguistico in rapporti alle singole discipline ed attività.

Prevenzione del disagio per la promozione del successo formativo

Le Scienze Motorie contribuiscono a migliorare il benessere psico fisico dell'alunno, attraverso una corretta educazione, partecipando in tal modo alla promozione del successo formativo attraverso:

- Il supporto agli alunni con situazione scolastica a rischio di dispersione;
- L'ascolto, il dialogo, la riflessione e il potenziamento della motivazione;
- Predisponendo azioni indirizzate a migliorare la percezione e la consapevolezza del se e l'autostima;
- L'acquisizione delle buone prassi di integrazione;
- L'acquisizione di stili di vita sana, nel rispetto delle regole, della convivenza, e della legalità.

Integrazione degli alunni in situazione di disabilità

La principale funzione dell'attività motoria consiste nel far emergere nell'alunno capacità, abilità e predisposizioni che lo aiutino a trovare una propria dimensione personale. Le scienze motorie intervengono, attraverso le peculiarità della disciplina per favorire la socialità necessaria a sviluppare e mantenere la relazione con i compagni di classe, con cui l'alunno trascorre una buona parte del suo tempo, e per costruire quella rete di relazioni sociali essenziale nella vita di ogni individuo. Obiettivo finale è quindi l'inclusione attraverso l'identificazione dei bisogni dell'alunno e la predisposizione di strategie didattiche basate sulla personalizzazione degli apprendimenti.

Strumenti di osservazione, verifica e valutazione del raggiungimento degli obiettivi trasversali.

Per monitorare e valutare i risultati del processo di insegnamento-apprendimento relativo agli obiettivi trasversali, il Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive ritiene opportuno far ricorso a due modalità

- La prima valuta il processo di conoscenza e competenza raggiunto dagli studenti relativamente agli argomenti teorici trattati, collegandosi all'insegnamento dell' Ed. Civica e ai contenuti di carattere generale riguardanti la disciplina, attraverso un test, questionari, lavori di gruppo, lavori multimediali, etc.

- La seconda valuta la parte pratica, la valutazione si baserà principalmente sull'osservazione sistematica del comportamento degli alunni, all'interno di contesti formali, non formali e informali.

Le prove di verifica costituiscono un'opportunità significativa per monitorare il comportamento degli allievi rispetto allo sviluppo delle competenze. I risultati costituiranno oggetto di confronto periodico di docenti.

Primo anno

A PROPOSITO DI SCIENZE MOTORIE:

Il linguaggio delle Scienze Motorie; La nomenclatura del corpo umano | Gli assi anatomici di riferimento | Atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali

La lezione di Scienze Motorie: L'abbigliamento | Sbagliando si impara | Le tre fasi della lezione

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA:

- Il sistema scheletrico:

La morfologia generale delle ossa; La suddivisione dello scheletro; Lo scheletro assile; Lo scheletro appendicolare; Le articolazioni.

- La postura corretta:

Che cos'è la postura; I vizi del portamento; L'analisi della postura; I paramorfismi; I dismorfismi

- Il sistema muscolare:

I muscoli del corpo umano; I tipi di muscoli; Le proprietà del muscolo; Il muscolo scheletrico; I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici.

CAPACITÀ MOTORIE:

- capacità coordinative e condizionali:

Che cosa sono le capacità motorie e come interagiscono;

Definiamo le capacità condizionali: La resistenza. La forza, La velocità, La flessibilità

Definiamo le capacità coordinative: Che cos'è la coordinazione; Le forme della coordinazione; La

classificazione delle capacità coordinative; Le capacità coordinative generali; Le capacità motorie negli sport

SPORT E REGOLE:

- La pallapugno soft

- Il dodgeball

• La pallavolo: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali | fondamentali di difesa.

• La pallacanestro: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali | fondamentali di difesa.

• Il calcio a 5: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali

• L'orienteeering: La gara | La carta

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:

- La comunicazione:

Gli aspetti della comunicazione

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

• L'adolescenza: star bene con se stessi, Un corpo "nuovo" | Non cambia solo il corpo | Come far fronte ai cambiamenti

• Motricità in sicurezza: Controllare il rischio | Educarsi alla sicurezza | La palestra: un luogo di lavoro In aula e in palestra

Secondo anno

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA:

• Apparato cardiocircolatorio: Il cuore | La grande e la piccola circolazione sanguigna | I vasi sanguigni | Il sangue | La pressione arteriosa | Apparato cardiocircolatorio e movimento

• L'apparato respiratorio: Gli organi della respirazione | La respirazione durante l'esercizio

• meccanismi di produzione energetica: Il ciclo dell'energia | Le vie di produzione dell'ATP |

L'economia dei diversi sistemi energetici

CAPACITÀ MOTORIE:

- Le capacità condizionali: la forza, la resistenza, la velocità, la flessibilità

• La coordinazione e le capacità speciali: apprendere un nuovo movimento | Le capacità coordinative speciali | Principi generali per sviluppare le capacità coordinative

SPORT E REGOLE:

- La pallavolo I fondamentali individuali d'attacco | I fondamentali individuali di difesa | I fondamentali di squadra I fondamentali individuali d'attacco I fondamentali individuali di difesa
- La pallacanestro I fondamentali individuali d'attacco | I fondamentali individuali di difesa I fondamentali individuali
- Il calcio a 5: I ruoli | I fondamentali di squadra
- La pallamano: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali I Esercizi il tiro
- Il tennistavolo: Il tavolo e l'attrezzatura | Le regole del gioco | I fondamentali Ping pong "d'effetto"

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:

- Emozioni e comunicazione: Conoscere e classificare le emozioni | Controllo delle emozioni e competenza emotiva | Empatia e intelligenza emotiva | La comunicazione emotiva | Sport ed emozioni, Le emozioni

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

- La salute dinamica: Il concetto di salute | Il mantenimento del benessere | L'educazione alla salute | L'efficienza fisica | Il movimento come prevenzione | La scelta dell'attività

Terzo anno

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA:

- Il sistema nervoso: la cellula nervosa sistema nervoso centrale, sistema nervoso periferico
- Come nasce il movimento

La sinapsi, l'impulso nervoso, l'unità motoria, le modalità di reclutamento, I propriocettori.

- Il sistema endocrino

Il ruolo degli ormoni, gli ormoni e l'allenamento, Disturbi ormonali e accrescimento.

CAPACITÀ MOTORIE:

- Introduzione all'allenamento sportivo:

la definizione di allenamento sportivo aggiustamento e adattamento, RM: il massimo numero di ripetizioni, L'obiettivo dell'allenamento | L'allenamento in relazione all'età | Le fasi della seduta di allenamento | Il riscaldamento

- La forza:

I fattori della forza, i regimi di contrazione, Le esercitazioni la respirazione negli esercizi di forza, la forza in relazione all'età.

- La resistenza:

i fattori della resistenza la scala di borg, la resistenza in relazione all'età

- La velocità:

i fattori della velocità la velocità in relazione all'età, l'allenabilità.

- La flessibilità

Il riflesso miotatico, il riflesso miotatico inverso, lo stretching, la flessibilità in relazione all'età.

SPORT E REGOLE:

- Il tchoukball: Il campo | Le regole del gioco | La tattica di gioco

- La pallavolo:

le posizioni in campo e il regolamento i ruoli, i fondamentali di squadra

- La pallacanestro

I ruoli, i fondamentali di squadra.

- La pallamano

i ruoli i fondamentali di squadra

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:

- Il movimento Hip Hop

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

- Una sana alimentazione:

Alimentazione e nutrizione i fabbisogni dell'organismo | I nutrienti | Il fabbisogno energetico | Il fabbisogno plastico rigenerativo | Il fabbisogno bioregolatore | Il fabbisogno idrico | Il metabolismo energetico | La composizione corporea | Una dieta equilibrata | Consigli per un efficace controllo del peso

- I disturbi del comportamento alimentare:

l'eccesso di peso anoressia e bulimia

Quarto anno

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA:

- Il sistema linfatico
- Il sistema immunitario

CAPACITÀ MOTORIE:

- Capacità condizionali e allenamento:

il concetto di carico allenante, i principi dell'allenamento, i mezzi dell'allenamento, i tempi dell'allenamento.

- Allenare la forza: i metodi di allenamento, i principi dell'allenamento della forza.
- Allenare la resistenza: i metodi di allenamento, i principi dell'allenamento della resistenza
- Allenare la velocità: i metodi di allenamento, i principi dell'allenamento della velocità
- Allenare la flessibilità: il metodo PNF, i principi dell'allenamento della flessibilità, gli effetti degli esercizi di flessibilità.

SPORT E REGOLE:

- L'ultimate: il campo, le regole di gioco, i fondamentali individuali.
- La pallavolo: copertura i sistemi di copertura d'attacco, combinazioni avanzate d'attacco
- La pallacanestro: sistemi di gioco d'attacco sistemi di gioco difensivi.
- Camminare all'aria aperta: il trekking, il Nordic Walking.

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:

- La danza: movimento ed espressione

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

- rilassamento e benessere: la respirazione
- Dipendenza e dipendenza: che cos'è la dipendenza; uso, abuso e dipendenza; Il tabacco; l'alcol; le droghe e i loro effetti; le dipendenze comportamentali

Quinto anno

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA:

- Il corpo umano in condizioni speciali: la pressione atmosferica, in immersione, in microgravità.
- Per le classi dell'aeronautico: fisiologia del volo.

CAPACITÀ MOTORIE:

- l'apprendimento e il controllo motorio: la definizione e classificazione del movimento, la scoperta del movimento umano, le informazioni sensoriali, il sistema percettivo, il sistema elaborativo, il sistema effettore, il sistema di controllo.
- La creatività e il movimento: la creatività e plasticità neurale, lobi frontali e creatività, creatività e sviluppo dell'intelligenza, creatività e sport.

SPORT E REGOLE:

- La pallavolo
- La pallacanestro
- Il calcio a 5 e il calcio a 11
- La pallamano
- Il tennis

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:

- La comunicazione:

Gli aspetti della comunicazione | Le forme di linguaggio verbale e non verbale | Emittente e ricevente | Segni e gesti | I segnali convenzionali | I gesti-messaggio | Le differenze del linguaggio del corpo nel mondo | La prossemica | Il linguaggio è il nostro ponte verso il mondo

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

- Il doping: Il codice mondiale antidoping; le sostanze e i metodi proibiti; le cause della diffusione del doping; combattere il doping; oltre il doping.

- L'alimentazione sportiva: l'alimentazione pre-gara; Il rifornimento in gara; dopo la gara; gli integratori.
- Primo soccorso- interventi nelle urgenze ed emergenze: Come agisce il soccorritore, valutazione dello Stato di coscienza o incoscienza, le emergenze, le urgenze mediche, le urgenze ambientali.
- Conoscere e prevenire il mal di schiena: male sociale i compartimenti della colonna, le cause specifiche del mal di schiena, il mal di schiena cronico, la back School, la sindrome lombare.

Attività nelle ore di pratica in tutte le classi:

- Attività ed esercizi a carico naturale.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- Es. in isotonia e isometria
- Esercitazioni per favorire il miglioramento della funzione cardio-respiratoria.
- Esercitazioni per favorire il miglioramento dell'efficienza muscolare
- Esercitazioni per favorire il progressivo potenziamento muscolare
- Esercitazioni per favorire il miglioramento della resistenza
- Esercitazioni per favorire il miglioramento della mobilità
- Esercitazioni per favorire il miglioramento della velocità
- Esercitazioni per favorire il miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico e in volo
- Esercitazioni per migliorare la coordinazione dinamica generale
- Attività sportive individuali: atletica leggera ➤ Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali.
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.
- Esercitazioni per favorire il miglioramento dell'efficienza muscolare e della mobilità
- Ginnastica posturale
- Allenamenti specifici in ambienti esterni alla palestra

INDIVIDUAZIONE DEGLI STANDARD MINIMI

Primo biennio

1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive Controllare il corpo e utilizzare le informazioni sensoriali in situazioni strutturate; controllare azioni motorie combinate in situazioni semplici.
2. Lo sport, le regole e il fair play Conoscere i principali valori sociali dello sport e possedere sufficienti abilità in diverse attività sportive; conoscere regole, tecniche e tattiche di base degli sport praticati e partecipare con correttezza.
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Conoscere le principali norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere; rispettare alcuni principi di sicurezza e utilizzare in modo appropriato strutture e attrezzi.
4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico Applicare concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente nei diversi ambienti.

Secondo biennio

1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive Controllare il corpo e utilizzare le informazioni sensoriali in situazioni strutturate; mettere in atto adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale e ad elementi che appartengono ad un ambito sperimentato.
2. Lo sport, le regole e il fair play Conoscere i principali valori sociali dello sport e possedere sufficienti abilità in diverse attività sportive; partecipare ad alcune specialità sportive o attività espressive; conoscere regole, tecniche e tattiche di base degli sport praticati e partecipare con fair play.
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Conoscere l'importanza di uno stile di vita sano e attivo; utilizzare in modo appropriato strutture e attrezzi al fine di evitare infortuni; conoscere alcune norme del primo soccorso.

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico Applicare concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente nei diversi ambienti.

Quinto anno

1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive Controllare il corpo e utilizzare le informazioni sensoriali in situazioni strutturate; avere consapevolezza delle proprie capacità e svolgere attività in coerenza con le competenze possedute; conoscere alcuni dei fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socio-culturale.

2. Lo sport, le regole e il fair play Conoscere i principali valori sociali dello sport e possedere sufficienti abilità in diverse attività sportive; conoscere le tecniche di base e alcune tattiche di gioco degli sport praticati e partecipare con fair play.

3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione 9 Conoscere l'importanza di un'attività fisica regolare e di una corretta alimentazione indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico Comprendere i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti; applicare concetti tecnici acquisiti per gestire la propria attività programmata in ambiente naturale

METODOLOGIA DIDATTICA ADOTTATA

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COMPORTAMENTALE:

- ❖ verranno continuamente variate le coppie o i gruppi di lavoro durante le esercitazioni per favorire la socializzazione.
- ❖ verrà motivata quanto più possibile ogni proposta evidenziandone qualità e benefici.
- ❖ quando la pratica degli sport individuali e di squadra assume un carattere di competitività questa deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa sempre prioritaria, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica sportiva

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COGNITIVO:

- ❖ verranno utilizzati i metodi analitico e globale in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi;
- ❖ quanto possibile l'insegnamento sarà individualizzato e gli studenti invitati a correggersi anche reciprocamente;
- ❖ sarà costante il collegamento tra le spiegazioni tecniche/ teoriche e la pratica;
- ❖ si lavorerà anche in circuiti, stazione e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili.

CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONE COMUNI

Le operazioni di verifica, pratiche, scritte e orali, hanno avuto lo scopo di valutare e accertare le conoscenze acquisite dagli alunni, l'incremento delle capacità motorie, il miglioramento della prestazione sportiva e la continuità del grado di apprendimento. In questo modo gli alunni hanno potuto essere seguiti nelle diverse fasi di studio ed attività pratiche attraverso la celere rilevazione di difficoltà e ritardi nella preparazione. Le verifiche sono state effettuate a diversi livelli:

- A livello pratico, attraverso esercitazioni, test (utilizzo di tabelle precostituite), circuiti, partite e osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle abilità e competenze prese in considerazione
- A livello orale, attraverso interrogazioni
- A livello scritto, attraverso domande a risposta aperta e prove strutturate (vero/falso, scelte multiple).

PROPOSTE DI PROGETTI DA INSERIRE NEL PTOF

Partecipazione ai PROGETTI:

- ✓ Progetto "centro sportivo scolastico"
- ✓ Progetto "tornei d'istituto" Trofeo Manuel Kolaveri Trofeo Raffaele Rossi
- ✓ Sport e solidarietà
- ✓ Corso per assistente bagnanti (FIN),
- ✓ proposta per alternanza scuola-lavoro rivolto agli alunni del 3°, 4°, 5° anno
- ✓ progetto vela
- ✓ progetto canoa
- ✓ progetto nuoto

PROGETTI TEORICI con eventuale intervento di esperti esterni:

- ✓ CLASSI QUARTE: Uso e abuso di sostanze stupefacenti, le dipendenze e il doping
- ✓ CLASSI QUINTE: Le donazioni: il dono è vita
- ✓

VALUTAZIONE E STRUMENTI

Nell'ambito delle Scienze motorie l'osservazione, o analisi visiva, rappresenta uno strumento base per rilevare dati relativi sia alle caratteristiche del movimento (precisione, rispondenza del movimento rispetto all'obiettivo, tipo di errore,..) che alle caratteristiche delle situazioni di gioco e dati relativi all'impegno, alla partecipazione e ai comportamenti sociali. A seconda dell'attività motoria analizzata e degli obiettivi da perseguire, l'osservazione sarà accompagnata da strumenti come scale numeriche, scale descrittive, griglie, ecc..ecc.. Alla fine di ogni periodo verranno valutati anche l'interesse, l'impegno e la partecipazione; incideranno negativamente le astensioni dall'attività pratica se non accompagnate dalla giustificazione del genitore o, per periodi più lunghi, da certificazione medica. Le valutazioni sono state attribuite su scala decimale e formulate utilizzando la griglia di valutazione di seguito riportata. Le verifiche saranno almeno due nel primo trimestre ed altrettanto nel secondo quadrimestre comprese le valutazioni orali. Dove il docente sia in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo operativo, egli potrà valutarli sul piano delle conoscenze teoriche specifiche acquisite.

CRITERI E MODALITÀ DEL RECUPERO

Per gli allievi che hanno mostrato carenze di base di un certo rilievo, sono state operate azioni di stimolo e interventi di recupero individualizzati, per piccoli gruppi o per l'intera classe, per aiutare gli allievi a superare le difficoltà e migliorare le capacità motorie e le conoscenze attraverso:

- ulteriori spiegazioni
- esercitazioni individuali attraverso piani di studio personalizzati,
- Utilizzo di mediatori didattici facilitanti l'apprendimento (immagini, mappe concettuali, schemi, parole chiave, ecc...).
- Apprendimento collaborativo favorendo le attività in piccoli gruppi dove possano essere messe in risalto le risorse del discente.
- Interrogazioni programmate;
- Predisposizione di azioni di tutoraggio;
- Periodi di pausa didattica

Valorizzazione eccellenze:

Nella parte teorica sono state previste azioni di potenziamento e l'approfondimento e ricerca di tematiche già svolte.

Nella parte pratica esercitazioni e piani di allenamento individualizzati per favorire un ulteriore incremento e miglioramento della capacità motorie e sportive.

Tali interventi di recupero/ consolidamento e di potenziamento/approfondimento sono risultati nel complesso efficaci.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE PROVE ORALI, SCRITTO-PRATICHE

Il profitto è dato dal livello di rendimento, dalle prestazioni realizzate dagli allievi nelle singole prove di verifica.

Il profitto sarà misurato mediante la seguente scala comune, che consentirà ai docenti di attribuire ai voti un significato univoco.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- Impegno e partecipazione
- Livello delle capacità motorie
- Miglioramento rispetto ai livelli di partenza
- Applicazione delle regole e dei principi teorici

GRIGLIA DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE PRATCA	VOTO
<ul style="list-style-type: none"> • Applica i contenuti tecnici appresi in modo efficace e personale. • Partecipa assiduamente con atteggiamento propositivo e costruttivo. • Comprende ed usa correttamente il linguaggio specifico ed il codice arbitrale. • Partecipa assiduamente alle esercitazioni pratiche e a tutte le attività proposte con eccellenti risultati. 	9/10

<ul style="list-style-type: none"> • Sa partecipare in maniera costruttiva al lavoro di gruppo. • Dimostra conoscenze complete, dinamiche ed approfondite. E' in grado di effettuare collegamenti (PROVA ORALE) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Esprime un buon livello conoscitivo delle tecniche e delle metodologie proprie delle varie discipline sportive. • Partecipa regolarmente con disponibilità ed interesse. • Partecipa costantemente alle esercitazioni pratiche e a tutte le attività proposte con buoni/ discreti risultati. • Dimostra un discreto livello di conoscenza(PROVA ORALE) 	7/8
<ul style="list-style-type: none"> • Applica una tecnica adeguata in condizioni tattiche elementari e ripetitive • Dimostra conoscenze accettabili e non approfondite(PROVA ORALE) • Dimostra un sufficiente impegno e partecipazione all'attività motoria 	6
<ul style="list-style-type: none"> • Mostra conoscenze parziali riferite agli aspetti più elementari della tecnica, della terminologia e degli argomenti teorici. (PROVA ORALE) • Partecipa in modo discontinuo e con modesto interesse alle attività proposte. • Presenta un elevato numero di giustificazioni oltre il consentito • Superficiale ed incostante impegno e partecipazione 	5
<ul style="list-style-type: none"> • Non si impegna nelle esercitazioni pratiche, spesso disturba il regolare svolgimento delle lezioni. • Denota scarsa conoscenza dei contenuti tecnici, della terminologia specifica, dei regolamenti degli sport affrontati. • Presenta un elevato numero di giustificazioni. • Dimostra conoscenze lacunari e confuse(PROVA ORALE) • Spesso disturba lo svolgimento delle attività. 	3/4

**Programmazione disciplinare per obiettivi minimi per alunni con bisogni educativi speciali (BES)/
Programmazione disciplinare per alunni con dislessia prevedendo misure dispensative e
Compensative**

Nei percorsi formativi elaborati nel piano educativo individualizzato o personalizzato si terrà sempre conto delle capacità da potenziare in base agli interessi e ai bisogni del discente. Le attività proposte saranno adattate in relazione alle caratteristiche e alle risorse individuali dell'alunno.

Strategie metodologiche

- Sostenere e promuovere un approccio strategico nello studio utilizzando mediatori didattici facilitanti l'apprendimento (immagini, mappe concettuali, schemi, parole chiave, ecc...).
- Incoraggiare l'apprendimento collaborativo favorendo le attività in piccoli gruppi dove possano essere messe in risalto le risorse del discente
- Interrogazioni programmate;
- Predisposizione di azioni di tutoraggio;
- I contenuti proposti alla classe saranno adeguatamente adattati e semplificati in base alle esigenze dell'alunno

Proposte/strumenti compensativi e dispensativi

- Utilizzo di mediatori didattici facilitanti l'apprendimento (immagini, mappe concettuali, schemi, parole chiave, ecc...).
- Apprendimento collaborativo favorendo le attività in piccoli gruppi dove possano essere messe in risalto le risorse del discente.
- Interrogazioni programmate;
- Predisposizione di azioni di tutoraggio;
- Periodi di pausa didattica

Nella parte pratica: Non verrà richiesto: orientamento spaziale, memorizzazione di sequenze. Si terrà conto che la mancanza di coordinazione e di precisione nell'esecuzione degli esercizi può essere ascrivibile al disturbo.

Nella parte teorica: Non verrà richiesto: Lettura ad alta voce, scrittura veloce sotto dettatura (prendere appunti), il rispetto della tempistica per la consegna dei compiti scritti

Modalità di verifica

- Interrogazioni programmate
- Tempi più lunghi o minor numero di quesiti per l'esecuzione delle consegne
- Possibilità di utilizzare mappe o altri mediatori didattici durante le interrogazioni

Criteri di valutazione

La valutazione finale dell'alunno terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Salerno, 5 Settembre 2023

I docenti di Scienze Motorie e Sportive

Annalisa Coronato

Frana Del Duca

Paola Pignataro

Aniello Paciello