

# 1° ISTITUTO SUPERIORE “ARCHIMEDE” ROSOLINI

---

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

### Programmazione di SCIENZE MOTORIE A. S. 2015/16

#### PREMESSA

Per l'anno in corso, il dipartimento di scienze motorie, a seguito degli incontri di inizio anno scolastico in sede collegiale, propone il seguente piano di lavoro annuale che viene redatto in accordo con la formulazione dei Programmi, di cui al d.P.R.908 del 01-10-1982, e “Indicazioni nazionali riguardanti gli obiettivi specifici di apprendimento concernenti le attività e gli insegnamenti compresi nei piani degli studi previsti per i Percorsi liceali di cui all'art. 10, comma 3, del d.P.R. 15 marzo 2010, in relazione all'articolo 2, commi 1 e 3, del medesimo d.P.R.” per l'insegnamento delle “SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE” nel primo biennio, nel secondo biennio e nella quinta classe.

Tenendo conto che la Scuola Media Superiore accoglie alunni nell'età dell'adolescenza e che in tale età (specie con riferimento alle prime classi) è evidente ancora uno squilibrio morfologico e funzionale che implica una adeguata rielaborazione degli schemi motori in precedenza acquisiti. L'insegnamento di Scienze Motorie deve tendere al motivato coinvolgimento degli alunni. Il tutto sarà più facilmente conseguito se le scelte e la loro organizzazione attingeranno al patrimonio motorio delle diverse discipline sportive ed attività sportive tipiche. Il rapporto educativo che s'instaura nella vita scolastica, fra l'alunno e il Docente di Scienze Motorie rende quest'ultimo punto di riferimento, al quale l'adolescente si confida più frequentemente, chiedendone consigli. Il Docente di Ed. Fisica spesso ha maggiore possibilità di mettere in luce, nell'ambito del Consiglio di classe, aspetti anche transitori della personalità degli alunni che altrimenti sfuggirebbero ad una pur doverosa considerazione.

Nell'insegnamento dell'Ed. Fisica vanno tenute preliminarmente presenti due indicazioni generali ugualmente importanti: da un lato la necessità di valutare la situazione iniziale degli studenti nei confronti degli obiettivi che dovranno essere conseguiti e dall'altro, l'esigenza di individuare modalità diverse nell'applicazione del programma unico in relazione alle differenze esistenti fra sesso-età, guidandoli all'acquisizione di valori e stili di vita positivi.

Inoltre, la programmazione di dipartimento tiene conto della diversa tipologia strutturale dei tre istituti. In particolare l'IPCT, che, allo stato attuale, non ha strutture adeguate per l'attività motoria, né tantomeno mezzi e attrezzature, pertanto svolge ruolo importante la fruibilità del pullman per gli spostamenti nelle strutture pubbliche locali in accordo con L'ENTE LOCALE. Si coglie l'occasione di ribadire che nel più breve tempo possibile si ripristini il pullman in dotazione alla scuola, nonché le autorizzazioni necessarie per assolvere ed eseguire la suddetta programmazione. Inoltre, per quanto concerne i piccoli attrezzi e materiale didattico-sportivo, si compilerà una apposita richiesta di acquisto.

In ottemperanza alla Circolare n° 339/1992 sulla continuità educativa con gli I.C., il dipartimento secondo quanto indicato dalle linee della normativa, attraverso incontri con i docenti delle classi terze scuola media, propongono un progetto ad hoc di attività condivise tra i ragazzi/studenti dei 2 cicli scolastici.

## LIVELLI DI PARTENZA

Per la rilevazione delle capacità motorie iniziali si utilizzeranno delle schede con delle prove di tipo condizionale per singoli allievi, realizzate per questo scopo dagli insegnanti stessi.

Al fine di colmare eventuali lacune che i test motori iniziali hanno evidenziato, si ricorrerà al lavoro individualizzato, avendo cura di non fare sentire diversi gli allievi interessati ma facendo in modo di coinvolgere tutta la squadra con lavori individuali o a piccoli gruppi. La presa di coscienza delle proprie capacità aiuterà inoltre, gli alunni a capire quale aspetto motorio occorrerà potenziare più degli altri.

La pratica sportiva quindi assume nella vita del giovane un ruolo fondamentale come mezzo di difesa della salute, come espressione della propria personalità, e come strumento di socializzazione.

## LINEE GENERALI E COMPETENZE

Gli obiettivi specifici di apprendimento della disciplina sono quelli indicati dai programmi del nuovo liceo scientifico, comuni per tutti e cinque gli anni ma acquisiti con gradualità crescente e contenuti via via più approfonditi, essi sono:

- 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.

I **contenuti** saranno adeguati all'età degli allievi e saranno sempre in sintonia con il metodo di ogni insegnante pur nel rispetto degli obiettivi comuni. Lo schema allegato riassume tutti gli obiettivi divisi per primo biennio, secondo biennio, quinto anno così come prevedono i programmi del nuovo liceo. Per quanto riguarda la misurazione in termini quantitativi e qualitativi delle capacità motorie verranno proposti dei test motori che consentono di misurare sia il livello di efficienza ( o di partenza) di una determinata capacità motoria sia l'efficienza di un allenamento. Per i contenuti della parte teorica ciascun docente definirà autonomamente l'utilizzo del libro di testo e /o di altro materiale di supporto che ritiene utile al raggiungimento degli obiettivi programmati.

Ciascun docente presenterà il proprio programma nello specifico

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

### SCHEMA RIASSUNTIVO DEGLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE DI SCIENZE MOTORIE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	PRIMO BIENNIO	SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO
<b>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.	Maggiore padronanza di sé, ampliamento delle capacità condizionali e coordinative, conoscere ed applicare metodiche di allenamento supportate da approfondimenti culturali e tecnico tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità, sperimenterà varie tecniche espressive - comunicative utili anche a suscitare un' autoriflessione ed un' analisi dell' esperienza vissuta.
<b>Lo sport, le regole e il fair play</b>	Pratica di sport individuali e di squadra, anche in forma competitiva ma privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all' attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell' arbitraggio che in compiti di giuria.	L' accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l' organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, praticherà gli sport e conoscerà la teoria, la tecnica e la tattica.
<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</b>	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.	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 dell' altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all' intervento di primo soccorso.
<b>Relazione con l' ambiente</b>	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.	Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggiore difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l' attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

## **OBIETTIVI COMUNI A TUTTO IL CURRICOLO VERTICALE**

- Favorire il pieno sviluppo delle potenzialità di ciascun individuo.
- Incrementare in ambito scolastico allo svolgimento di attività motorie e sportive.
- Contribuire allo sviluppo di competenze.
- Attività motoria come formazione globale della personalità di tutti gli allievi attraverso fattori motivanti e socializzanti.

Alla luce delle indicazioni contenute nel regolamento di riordino dei Licei (D.P.R. n.89/2010) e nel D.M.139/2007 relativo all'obbligo di istruzione, i docenti concordano la programmazione di dipartimento, espressa in termini di conoscenze, abilità e competenze.

<b>Competenze</b>
1) L'ordinato sviluppo psicomotorio in termini di controllo di sé, padronanza nell'agire, autonomia di scelta.
2) La promozione di uno stato di benessere psico-fisico, attraverso la presa di coscienza della corporeità come mezzo espressivo, lo strutturarsi di una sana abitudine all'attività fisica.
3) La formulazione di sane abitudini per la tutela della salute, che si concretizzano nello star bene con se stessi e con gli altri, e nel vivere in modo positivo il proprio contesto socio-ambientale.
4) La scoperta e il consolidamento delle attitudini personali nei confronti di attività motorie che possono tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero

Nel primo biennio, un percorso didattico specifico, dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato a colmare eventuali lacune, a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare attività motorie e sportive di alto livello.

Tutte le attività proposte saranno adattate alle varie diversabilità presenti nel gruppo classe, per cui le abilità e le conoscenze da raggiungere sono:

Abilità /Capacità	Conoscenze
1) Sviluppo e potenziamento psico-fisiologico. 2) Rielaborazione degli schemi motori di base e loro ampliamento. 3) Impiego del linguaggio motorio in relazione ai linguaggi verbali e visivi.	1) Potenziamento della funzione cardio-respiratoria; 2) Sviluppo della forza muscolare generale; 3) Stabilizzazione della scioltezza e mobilità articolare; 4) Intervento sulle capacità coordinative specifiche; 5) Avviamento alla pratica sportiva; 6) Educazione alla salute con prevenzione delle tossicodipendenze e degli infortuni sportivi e alimentazione

I suddetti obiettivi tradotti in acquisizione di **COMPETENZE, CONOSCENZE E ABILITA'** elencate sono suddivise in moduli didattici qui di seguito schematizzati. Gli obiettivi fondamentali del lavoro, contenuti in moduli da sviluppare progressivamente nell'arco dell'anno scolastico, con opportune esercitazioni e verifiche, pratiche e teoriche, sia nel primo che nel secondo quadrimestre, sono i seguenti:

**Modulo 1)** Potenziamento fisiologico mediante un progressivo miglioramento della forza, della resistenza, della velocità e della mobilità articolare (esercizi ai grandi attrezzi, percorsi e circuiti allenanti, preatletici generali, esercizi di mobilizzazione attiva e passiva, stretching, esercizi a carico naturale, esercizi con le resistenze elastiche, con la palla medica, con manubri e pesetti, esercizi con piccoli attrezzi codificati);

**Modulo 2)** Coordinazione dinamico-generale, coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, giocoleria e destrezza (esercizi con piccoli attrezzi: palloncino leggero, palla, cerchio, bacchetta, funicella, clavette, palline da tennis);

**Modulo 3)** Affinamento e potenziamento degli schemi motori, della coscienza e della padronanza del corpo, dell'equilibrio statico e dinamico (combinazioni a corpo libero, progressione di esercizi a corpo libero, esercizi specifici con piccoli e grandi attrezzi, spalliera, trave, panca);

**Modulo 4)** Conoscenza e pratica delle attività sportive e di giochi (Pallavolo e Basket, , Calcetto, Pallatamburello, Badminton, Tennis-tavolo, con relativa organizzazione delle attività stesse ed arbitraggio.

## Modulo 5) TEORIA

- Generalità sugli apparati osteo-articolare-muscolare;
- Generalità sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio.
- Assi e piani;
- Il doping e le principali sostanze dopanti;
- Corretti stili di vita: L'ALIMENTAZIONE.
- Primo soccorso: epistassi, distorsione, lussazione, fratture, ferite; trauma cranico, trauma di colonna; svenimento, stiramento, strappo, crampi, colpo di sole e colpo di calore.
- La colonna vertebrale: curve fisiologiche e patologiche. Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori. La postura corretta; come prevenire le patologie dovute a una scorretta postura.

Visto che gli indirizzi Socio-Psico Pedagogico , Liceo Scientifico, Itis e Ipct, pur mantenendo formule prevalentemente pratiche, si avvarrà anche di valutazioni orali sugli argomenti teorici sopra elencati. Per gli alunni/e esonerati/e temporaneamente o per un lungo periodo sono previste prove scritte/orali e questionari su argomenti svolti in palestra e/o in classe. In tutte le classi è stato adottato un testo di scienze motorie.

**L'obiettivo didattico disciplinare minimo** da conseguirsi nel corso dell'anno scolastico è un significativo miglioramento delle conoscenze, capacità e competenze motorie dell'alunno rispetto alla propria situazione iniziale, conseguito in senso quantitativo ma soprattutto qualitativo, in quanto la prestazione motoria appartiene alla categoria delle produzioni complesse per cui è difficile definirne criteri oggettivi.

La **valutazione** avviene attraverso l'osservazione diretta da parte dell'insegnante e/o con test motori che consentono una valutazione obiettiva grazie alle tabelle ufficiali e comuni a cui si riferiscono i docenti. Verrà richiesta agli allievi l'autovalutazione per approfondire la consapevolezza del lavoro svolto.

La valutazione avverrà a termine di un percorso didattico e terrà conto della situazione di partenza e del livello di apprendimento raggiunto al di là della prestazione puramente motoria ma, con l'approfondimento anche delle conoscenze specifiche espresse sia in forma teorica che scritta. Per quanto riguarda il raggiungimento degli obiettivi minimi si considerano raggiunti quando la media delle voci della griglia di valutazione raggiunge i sei punti.

In base ai risultati raggiunti si metteranno in atto nuovi interventi individualizzati, per piccoli gruppi o per l'intera classe, per aiutare l'allievo a superare le difficoltà e migliorare le sue capacità e le sue conoscenze.

Soprattutto per la valutazione intermedia e finale si farà riferimento alla griglia di valutazione allegata alla presente programmazione diversificata per il biennio e per il triennio.

Per la valutazione dei contenuti e delle competenze teoriche verrà utilizzata la griglia specifica allegata alla presente programmazione.

Nella valutazione finale grande importanza viene data alle voci relative al comportamento, al rispetto dei regolamenti e degli altri aspetti più pertinenti con la disciplina da consolidare.

Per quello che riguarda le **attività extracurricolari** da inserire nel P.O.F. Il prof. Roccasalvo ripropone presentandolo nel dettaglio nel progetto l'istituzione del centro sportivo scolastico a seguito della positiva esperienza avuta negli scorsi anni e pertanto la partecipazione della scuola ai G.S.S. in collaborazione con l'U.S.P. di Siracusa, il CONI e il MIUR.

Tutti i docenti interessati si impegnano a porre la massima attenzione sia per quanto riguarda la raccolta dei documenti previsti, la puntuale registrazione degli allievi partecipanti alle attività e la tempestiva informazione ai docenti e agli allievi. Il progetto viene allegato alla presente programmazione.

## **STRUMENTI PER LA VALUTAZIONE**

Per stabilire i livelli raggiunti ci si avvale di strumenti e prove diverse dalle tradizionali: rapide, periodiche e frequenti.

- **PRODUZIONI SCRITTE:** Predisporre questionari a risposta chiusa/aperta, per la verifica dei livelli di comprensione delle proposte metodologiche utilizzate.
- **VIDEO REGISTRAZIONI:** Valido mezzo, da usare però per evidenziare errori e per l'apprendimento di nuovi gesti motori o atletici.
- **OSSERVAZIONE SISTEMATICA:** Interessante possibilità da sperimentare con procedure semplici durante le ore di lezione coinvolgendo gli alunni stessi (schede di osservazione, griglie...)

**TABELLA DI CORRISPONDENZA TRA VOTO E LIVELLO DI RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO**

**Tabella di valutazione**

VOTO	DESCRITTORI	LIVELLI
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Partecipazione assidua, intensa interesse e disponibilita costante.</li> <li>. Disinvolta sicurezza, ottima versatilità ed organica conoscenza dei contenuti proposti.</li> <li>. Acquisizione del gesto tecnico automatizzato, personalizzato eseguito con naturalezza ed efficacia.</li> <li>. Attenzione ed interesse di elevato livello.</li> <li>. Conoscenza teorica completa ed esposta brillantemente con capacita di elaborazione personale.</li> </ul>	3 Livello Avanzato
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Partecipazione alle lezioni costante, costruttiva e sempre finalizzata alla realizzazione ottimale del risultato perseguito.</li> <li>. Conoscenze tecniche sicure, approfondite e automatizzate.</li> <li>. Tecnica del gesto sportivo acquisita, automatizzata, fatta propria ed eseguita con naturalezza.</li> <li>. Attenzione e interesse costanti ed atteggiamento propositivo.</li> <li>. Conoscenza teorica sicura con uso di terminologia appropriata su qualsiasi argomento esposta con stile personale.</li> </ul>	3 Livello Avanzato
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Costanza nell'impegno, partecipazione attiva e costruttiva.</li> <li>. Conoscenze tecniche complete e approfondite.</li> <li>. Formulazione del gesto tecnico in moda corretta grazie a predisposizione naturale in virtù di una proficua e costante applicazione.</li> <li>. Attenzione e interesse costanti.</li> <li>. Conoscenza teorica sicura e precisa sulla maggior parte degli argomenti richiesti esposta con uso di terminologia tecnica appropriata.</li> </ul>	2 Livello Intermedio
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Costanza nell'impegno, partecipazione attiva alle lezioni.</li> <li>. Conoscenze tecniche di discreto livello.</li> <li>. Conoscenze tali da garantire l'esecuzione del gesto atletico in modo corretto ma non spontaneo.</li> <li>. Attenzione e interesse sempre presenti.</li> <li>. Conoscenza teorica adeguata e discreto uso della terminologia tecnica.</li> </ul>	2 Livello Intermedio
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Sufficiente nell'impegno anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione.</li> <li>. Conoscenze tecniche essenziali e sufficientemente corrette.</li> <li>. Acquisizione delle conoscenze tecniche tale da garantire una esecuzione motoria sufficiente.</li> <li>. Interesse adeguato e poco attivo relativamente a tutti gli argomenti svolti.</li> <li>. Conoscenza teorica essenziale degli argomenti più importanti.</li> </ul>	1 Livello Base
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Impegno discontinuo e partecipazione passiva.</li> <li>. Conoscenze superficiali e non del tutto corrette degli schemi motori elementari.</li> <li>. Le scarse conoscenze acquisite non consentono l'acquisizione del gesto atletico in maniera sufficiente.</li> <li>. Mediocre interesse per tutte le attività proposte.</li> <li>. Conoscenza teorica superficiale e generica.</li> </ul>	0 Livello base non raggiunto
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Impegno e partecipazione scarsi.</li> <li>. Lacunosa conoscenza degli schemi motori di base.</li> <li>. Incapacità di applicare al gesto tecnico richiesto i necessari schemi motori.</li> <li>. Disinteresse per la discipline.</li> <li>. Scarsa conoscenza della parte di teoria.</li> </ul>	0 Livello base non raggiunto
3-2-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Scarsissimi impegno e partecipazione.</li> <li>. Competenze relazionali negative e conflittuali.</li> <li>. Rifiuto al rispetto delle regole.</li> </ul>	0 Livello base non raggiunto



Piano di studi

I Biennio		II biennio		V anno
I anno- II anno		III anno – IV anno		
66	66	66	66	66

*ROSOLINI li 04/09/15*

*I DOCENTI*

LIBRA FRANCESCO  
CALABRESE GIUSEPPINA  
ROCCASALVO GIUSEPPE  
CATAUDELLA CESARE  
RIZZA BRUNO

