



### **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – ANALISI DISCIPLINARE**

All'interno del percorso di studi liceali, l'insegnamento delle Scienze motorie e sportive, nell'ambito delle sue specificità, contribuisce allo sviluppo integrale della personalità dell'individuo coinvolgendo le seguenti aree:

- COGNITIVA
- SOCIO-RELAZIONALE
- MOTORIA.

Le Scienze Motorie e Sportive, mediante il movimento, concorrono alla formazione degli studenti in una età caratterizzata da intensi e rapidi cambiamenti psicofisici ed emotivi con differenze significative tra i due sessi oltre a variabili legate al processo evolutivo individuale. Pertanto essi si avvalgono sia dell'educazione del corpo intesa come sviluppo e conservazione ottimale del medesimo, sia dell'educazione al corpo intesa come atteggiamento positivo verso se stessi e verso gli altri.

Coerentemente con quanto espresso, l'insegnamento dell'educazione motoria e sportiva si propone le seguenti finalità (nuclei Fondanti):

1. Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area corporea e motoria, tramite il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.
2. 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 di questa età.
3. Facilitare l'acquisizione di una cultura delle attività fisico-sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.
4. Affrontare e assimilare i problemi legati all'alimentazione per acquisire un rapporto corretto con i cibi.
5. Promuovere un corretto rapporto dell'uomo con l'ambiente (attività in ambiente naturale).
6. Favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.



**PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA**

<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO - PRIMO BIENNIO -</b>		
<b>NODI TEMATICI</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>COMPETENZE</b>
<i>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscenza dei principi metodologici adottati dal docente.</li> <li>▪ Conoscere, attraverso il metodo sperimentale, i fondamenti teorici essenziali delle attività svolte.</li> <li>▪ Conoscere la terminologia essenziale della disciplina.</li> <li>▪ Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità</li> <li>▪ Riconoscere i messaggi che giungono dal corpo e dall'esterno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Interiorizzazione del metodo.</li> <li>▪ Padroneggiare il proprio schema corporeo.</li> <li>▪ Utilizzare le varie tecniche comunicative.</li> <li>▪ Usare il linguaggio specifico della disciplina nelle diverse forme (verbale e non verbale)</li> <li>▪ Resistere all'affaticamento fisico e mentale moderato.</li> <li>▪ Esprimere un'adeguata forza muscolare.</li> <li>▪ Eseguire movimenti con ampia escursione articolare.</li> <li>▪ Eseguire esercizi semplici che richiedono coordinazione dinamica e oculo-manuale.</li> <li>▪ Adeguare gesti e azioni alle diverse situazioni spazio-temporali.</li> <li>▪ Eseguire esercizi che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.</li> </ul>
<i>Sport, regole e fair play</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere il regolamento degli sport affrontati</li> <li>▪ Conoscere gli aspetti tecnico-tattici di base degli sport affrontati</li> <li>▪ Conoscere alcune metodiche di allenamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relazionarsi positivamente con gli altri, collaborare fattivamente e abituarsi al confronto.</li> <li>▪ Mettere in pratica elementari tecniche e tattiche delle discipline sportive affrontate</li> <li>▪ Muoversi e agire correttamente nel rispetto delle regole fissate.</li> <li>▪ Sperimentare ruoli di giuria e arbitraggio</li> <li>▪ Applicare correttamente metodiche di allenamento atte a mantenere la propria efficienza fisica</li> </ul>
<i>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscenza delle norme di comportamento e sicurezza che disciplinano l'uso degli impianti e lo svolgimento delle attività motorie e sportive.</li> <li>▪ Conoscenza degli aspetti teorici relativi a: igiene personale, prevenzione infortuni, codice stradale, tutela della salute, alimentazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rispettare le norme di comportamento e sicurezza che disciplinano l'uso degli impianti e lo svolgimento delle attività motorie, sportive e stradali.</li> <li>▪ Applicare correttamente le procedure di sicurezza.</li> <li>▪ Mettere in pratica una corretta igiene personale.</li> <li>▪ Applicare i principi di una corretta alimentazione..</li> </ul>
<i>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere e rispettare l'ambiente naturale.</li> <li>▪ Conoscere le modalità di uso e le finalità degli attrezzi /strumenti impiegati.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Praticare attività in ambiente naturale nel rispetto degli altri e in modo sostenibile per l'ambiente stesso.</li> <li>▪ Utilizzare in modo corretto, consapevole e responsabile gli attrezzi/strumenti ginnici.</li> </ul>



**PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA**

<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO - SECONDO BIENNIO -</b>		
<b>NODI TEMATICI</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>COMPETENZE</b>
<i>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere, attraverso il metodo sperimentale, i fondamenti teorici essenziali delle attività svolte e conoscere alcune metodiche di allenamento</li> <li>▪ Avere consapevolezza delle proprie capacità, conoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.</li> <li>▪ Riconoscere i messaggi che giungono dal corpo e dall'esterno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Applicare le metodiche specifiche</li> <li>▪ Saper valutare le proprie prestazioni in rapporto con gli altri.</li> <li>▪ Resistere all'affaticamento fisico e mentale di diversa durata ed intensità.</li> <li>▪ Resistere all'affaticamento fisico e mentale di diversa durata ed intensità.</li> <li>▪ Esprimere un'adeguata forza muscolare.</li> <li>▪ Eseguire movimenti con ampia escursione articolare.</li> <li>▪ Eseguire esercizi semplici che richiedono coordinazione dinamica e oculo-manuale.</li> <li>▪ Adeguare gesti e azioni alle diverse situazioni spazio-temporali.</li> <li>▪ Eseguire esercizi che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.</li> <li>▪ Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative che potranno suscitare un'auto riflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.</li> </ul>
<i>Sport, regole e fair play</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere il regolamento degli sport affrontati.</li> <li>▪ Conoscere gli aspetti tecnici avanzati degli sport affrontati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relazionarsi positivamente con gli altri, collaborare fattivamente e abituarsi al confronto.</li> <li>▪ Mettere in pratica tecniche specifiche delle discipline sportive affrontate</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere gli aspetti tattici degli sport</li> <li>▪ Conoscere alcune metodiche di allenamento</li> <li>▪ Osservazione ed interpretazione dei fenomeni legati al mondo sportivo (media).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mettere in pratica tattiche specifiche delle discipline sportive affrontate in funzione delle attitudini individuali e attribuzione di ruoli definiti.</li> <li>▪ Muoversi e agire correttamente nel rispetto delle regole fissate.</li> <li>▪ Sperimentare ruoli di giuria e arbitraggio</li> <li>▪ Applicare correttamente metodiche di allenamento atte a mantenere la propria efficienza fisica.</li> <li>▪ Valutare fenomeni sportive mediatici.</li> </ul>
<i>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscenza degli aspetti teorici relativi a: igiene personale, prevenzione infortuni, tutela della salute.</li> <li>▪ Conoscenza degli aspetti teorico-pratico del primo soccorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rispettare le norme di comportamento e sicurezza che disciplinano l'uso degli impianti e lo svolgimento delle attività motorie, sportive nel rispetto della propria ed altrui incolumità</li> <li>▪ Applicare correttamente le procedure di sicurezza.</li> <li>▪ Applicare correttamente la tecnica di BLS</li> <li>▪ Applicare correttamente le tecniche di base di primo soccorso.</li> </ul>
<i>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere e rispettare l'ambiente naturale.</li> <li>▪ Conoscenza delle potenzialità offerte dei supporti tecnologici nella pratica sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Praticare attività in ambiente naturale nel rispetto degli altri e in modo sostenibile per l'ambiente stesso.</li> <li>▪ Utilizzare strumenti per valutazioni funzionali ed analisi prestative</li> </ul>



OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO - QUINTO ANNO -		
NODI TEMATICI	CONOSCENZE	COMPETENZE
<i>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere i fondamenti teorici essenziali delle attività svolte e alcune metodiche di allenamento</li> <li>▪ Conoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.</li> <li>▪ Conoscere gli effetti positivi del movimento</li>   <li>▪ Conoscere le diverse interazioni dei linguaggi espressivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organizzare e applicare percorsi personali di attività motoria e sportiva.</li>   <li>▪ Valutare con obiettività le proprie prestazioni.</li> <li>▪ Distribuire in modo efficace e razionale lo sforzo durante attività di lunga durata.</li> <li>▪ Applicare metodiche di allenamento della forza muscolare.</li> <li>▪ Applicare metodiche di allenamento della mobilità articolare e stretching.</li> <li>▪ Eseguire esercizi, anche complessi, che richiedono coordinazione dinamica e oculo-manuale.</li> <li>▪ Adeguare gesti e azioni alle diverse situazioni spazio-temporali.</li> <li>▪ Utilizzare nel modo più efficace le informazioni sensoriali e propriocettive.</li> <li>▪ Acquisire abilità complesse e molteplici trasferibili in altri contesti di vita</li>   <li>▪ Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.</li> </ul>
<i>Sport, regole e fair play</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere il regolamento degli sport affrontati.</li> <li>▪ Conoscere gli aspetti tecnici avanzati degli sport affrontati.</li> <li>▪ Conoscere gli aspetti tattici degli sport.</li>   <li>▪ Conoscere i principi basilari della scienza dell'allenamento.</li> <li>▪ Osservazione ed interpretazione dei fenomeni legati al mondo sportivo (media).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relazionarsi positivamente con gli altri, collaborare fattivamente e abituarsi al confronto.</li> <li>▪ Applicare le strategie tecnico-tattiche delle discipline sportive affrontate</li> <li>▪ Sperimentare ruoli di giuria e arbitraggio.</li>   <li>▪ Applicare correttamente metodiche di allenamento atte a mantenere la propria efficienza fisica.</li> <li>▪ Valutare fenomeni sportivi mediatici.</li> </ul>
<i>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscenza degli aspetti relativi ai corretti stili di vita.</li> <li>▪ Conoscenza degli aspetti teorico-pratici del primo soccorso.</li>   <li>▪ Conoscere i principi legati ad una alimentazione corretta ed equilibrata per la vita quotidiana e per l'attività sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avere comportamenti corretti nei confronti della propria salute.</li> <li>▪ Applicare correttamente la tecnica di BLS.</li> <li>▪ Applicare correttamente le tecniche di base di primo soccorso.</li>   <li>▪ Applicare correttamente i principi di igiene alimentare.</li> </ul>
<i>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere e rispettare l'ambiente naturale.</li>   <li>▪ Conoscenza delle potenzialità offerte dai supporti tecnologici nella pratica sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Praticare attività in ambiente naturale nel rispetto degli altri e in modo sostenibile per l'ambiente stesso.</li>   <li>▪ Utilizzare strumenti per valutazioni funzionali ed analisi prestantive</li> </ul>



## CRITERI METODOLOGICI

L'aspetto metodologico, essenzialmente operativo, si evolverà secondo le seguenti tappe: *globale - analitico percettivo - globale arricchito*:

- Nella fase iniziale di ogni lavoro, l'alunno verrà invitato a svolgere un determinato compito motorio nella sua "interezza" e "globalità" tenendo conto solo di indicazioni semplici e generali. L'attenzione dell'alunno sarà indirizzata verso un *lavoro di ricerca* e non verso il risultato finale in modo da facilitare la realizzazione di diverse esperienze sulla base di quanto posseduto e già acquisito.
- In un secondo tempo, sulla base dell'esperienza effettuata, saranno inseriti uno o più momenti di tipo analitico-percettivo nei quali potrà avvenire la presa di coscienza (motoria e cognitiva), l'aggiustamento e l'interiorizzazione degli aspetti più significativi dell'apprendimento proposto.
- La fase seguente è rappresentata da un ritorno a situazioni di lavoro di tipo globale che risulteranno però "arricchite" rispetto alla fase iniziale. Il momento della globalizzazione dopo una fase analitico-percettiva è indispensabile perché rappresenta nello stesso tempo il punto di arrivo di un determinato percorso formativo ed il punto di partenza per un apprendimento successivo più evoluto.

Il ruolo dell'errore, con questa metodologia di lavoro, diventa determinante.

L'errore è inteso come momento di crescita, occasione per consolidare le presa di coscienza di una determinata problematica. Compito dell'insegnante sarà quindi quello di far vivere all'alunno il momento dell'errore come passaggio normale e "fisiologico" per il processo d'apprendimento e più in generale di crescita e non come espressione sempre e solo negativa da rifiutare e rimuovere.

E' difficile stabilire a priori quanto tempo dedicare a ciascuna delle fasi descritte perché esso varia continuamente in rapporto numerose variabili quali: i soggetti coinvolti, la loro possibilità di apprendimento, l'interesse, le possibilità operative (orario scolastico, tipo d'impianto a disposizione, tipo di lavoro, ecc).

Per quanto riguarda le parti teoriche della materia, saranno nei limiti del possibile, trattate con lezioni frontali durante le esercitazioni pratiche, a rinforzo e sostegno delle attività stesse. Potranno essere utilizzati altri ausili didattici quali immagini, testi, video ecc.

## STRUMENTI E MODALITA' DI VERIFICA

I criteri di valutazione oggettiva e soggettiva si integreranno nel corso della programmazione delle diverse unità didattiche. In particolare, la *valutazione soggettiva*, sarà effettuata direttamente dall'insegnante durante l'attività svolta quotidianamente, tramite osservazione continua del processo, individuale e di gruppo, di apprendimento. L'osservazione diretta quotidiana sarà principalmente orientata a sondare:

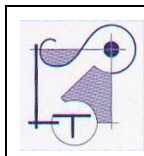
- a) Dinamiche, rapporti e comportamenti di gruppo.
- b) Atteggiamenti e comportamenti individuali.
- c) Motricità globale del gruppo.
- d) Motricità globale e fine dei singoli.
- e) Evoluzione o involuzione di eventuali problematiche emerse.

La valutazione oggettiva sarà periodica e utilizzerà i seguenti strumenti di verifica:

- Verbalizzazione da parte degli studenti sulle proprie esperienze o su concetti teorici.
- Osservazioni guidate mediante apposite schede.
- Test motori oggettivi per quanto riguarda la parte pratica (capacità condizionali).
- Questionari o lavori di schematizzazione grafica per quanto riguarda la parte teorica.

Oltre a ciò si cercherà di rendere l'alunno il più possibile partecipe e attivo creando specifici momenti di *autovalutazione*. Attraverso l'uso di particolari schede di valutazione, ad uso diretto degli alunni, si andrà a verificare il livello della classe e a definire eventuali esigenze di recupero o di interruzione di programma.

Nelle classi quinte saranno effettuate prove scritte quali simulazioni di terze prove.

**Quadro di riferimento per la valutazione di conoscenze e abilità  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE-**

CONOSCENZE	ABILITA'		LIVELLO	
	Socio - relazionali	Operative		
Non evidenziate	Non evidenziate	Non evidenziate	Nulla	1
Scarsi elementi valutabili	Scarsi elementi valutabili	Non applica le procedure	Assolutamente insufficienti	2
Gravemente lacunose	Carenti.	Limitate a qualche singolo aspetto isolato e marginale.	Assolutamente insufficienti	3
Carenti e confuse	Generalmente carenti.	Generalmente carenti.	Gravemente insufficiente	4
Imprecise e/o parziali.	Insicure e/o parziali.	Insicure e non sempre adeguate.	insufficiente	5
Essenziali.	Essenziali anche se superficiali.	Complessivamente corrette anche se lente e/o meccaniche.	sufficiente	6
Corrette e in genere complete.	Adeguate e corrette.	Corrette.	discreto	7
Complete e puntuali.	Completa e corretta.	Sicure, corrette e consapevoli.	buono	8
Esaurienti e approfondite.	Sicura e Autonoma.	Autonome, complete e rigorose.	ottimo	9
Articolate, esaurienti e particolarmente approfondite.	Sicura, autonoma empatica.	Autonome, complete e rigorose con significativi contributi personali.	eccellente	10