

LICEO STATALE "Enrico Fermi" - CECINA

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2021-2022

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: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è sia obiettivo specifico che presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. 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. E' 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.

La conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. 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. Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca 36 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. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero.

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.

LICEO AD INDIRIZZO CLASSICO, SCIENTIFICO, LINGUISTICO E DELLE SCIENZE UMANE (*curricolo tradizionale ed economico sociale*)

Ore di insegnamento previste per la materia: 66 ore/ annue = 2 ore/ settimana in giorni diversi

COMPETENZE TRASVERSALI / COMPETENZE DI CITTADINANZA	
1	Imparare a imparare
2	Progettare
3	Collaborare e partecipare
4	Comunicare
5	Agire in modo autonomo e responsabile
6	Individuare collegamenti e relazioni
7	Risolvere problemi
8	Acquisire e interpretare l'informazione

PRIMO BIENNIO

MODULI	OBIETTIVI Espressi in conoscenze specifiche, competenze e capacità	CONTENUTI	ATTIVITA' METODI E STRUMENTI	VERIFICHE Numero e tipologie	TEMPI
1	Ampliamento delle capacità condizionali e coordinative, sviluppo di una migliore percezione di sé, conoscenza nella comprensione e produzione di messaggi non verbali tramite il linguaggio corporeo, rapporto con l'ambiente naturale	Esercitazioni pratiche per lo sviluppo e il rinforzo delle capacità condizionali e coordinative: es. Individuali, a coppie o piccoli gruppi, circuit training, giochi sportivi individuali e di squadra, convenzionali e non convenzionali (es. orienteering)	Metodo dal globale all'analitico, dal semplice al complesso, problem solving, attività anche in ambiente naturale. Utiizzo di piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie, filmati.	DUE nel primo trimestre, TRE nel corso del pentamestre. Le prove saranno principalmente di tipo pratico-motorie, ma potrebbero essere previste anche prove teoriche (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto di: interesse, impegno, partecipazione, miglioramento delle abilità motorie in relazione alla situazione di partenza.	Annuale

2	<p>Sport, regole e fair play Pratica di alcuni sport individuali e di squadra. Conoscenza delle principali regole, dei fondamentali e dei ruoli, compresa la funzione di arbitraggio e giuria. Tra le competenze da acquisire: autonomia nella scelta di strategie adeguate a risolvere le situazioni proposte, collaborazione coi compagni di squadra, fair play nei confronti dei compagni.</p>	<p>Atletica leggera, ginnastica artistica e ritmica, badminton, calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, rugby.</p>	<p>Attività sia in ambiente chiuso (palestra), che aperto (stadio, campo di atletica, città...) Metodi utilizzati dal globale all'analitico, dal semplice al complesso, problem solving, cooperative learning, peer-tutoring, lavori individuali e a piccoli gruppi. Uso sia di piccoli che grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie, filmati.</p>	<p>DUE nel primo trimestre, TRE nel corso del pentamestre. Le prove sia di tipo pratico-motorie che teoriche (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto di: interesse, impegno, partecipazione, miglioramento delle abilità motorie in relazione alla situazione di partenza.</p>	<p>Annuale</p>
3	<p>Educazione alla salute, al benessere e alla sicurezza conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione degli infortuni, conoscenza dei principi igienici e scientifici, delle norme sanitarie e alimentari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.</p>	<p>La sicurezza in palestra, a casa e negli spazi aperti, con attenzione anche all'educazione stradale, conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione, adottare un sano stile di vita.</p>	<p>Utilizzo di metodologie didattiche sia deduttive che induttive, lezione sia in aula (aspetti teorici) che in palestra (aspetti pratici). Uso di piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie per approfondimenti, visione di filmati.</p>	<p>UNO nel primo trimestre, DUE nel corso del pentamestre. Prove principalmente di natura teorica (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto anche di: interesse, impegno, partecipazione, uso in vari contesti delle conoscenze acquisite.</p>	<p>Annuale</p>

SECONDO BIENNIO

MODULI	OBIETTIVI Espressi in conoscenze specifiche, competenze e capacità	CONTENUTI	ATTIVITA' METODI E STRUMENTI	VERIFICHE Numero e tipologie	TEMPI
1	<p>Consolidamento delle capacità condizionali e coordinative, migliore padronanza di sé, capacità di eseguire movimenti complessi, conoscenza delle principali metodiche di allenamento (aspetti sia teorici che pratici), capacità di differenziare vari tipi di attività e conoscere i principali adattamenti fisiologici indotti dalla pratica motoria e sportiva. Aumentata consapevolezza nella comprensione e produzione di messaggi non verbali tramite il linguaggio corporeo. Rapporto con l'ambiente naturale e tecnologico.</p>	<p>Esercitazioni pratiche per il rinforzo delle capacità condizionali e coordinative: es. Individuali, a coppie o piccoli gruppi, circuit training, giochi sportivi individuali e di squadra, convenzionali e non convenzionali (es. orienteering). Classificazione attività motorie, conoscenza dei principali meccanismi energetici e metodiche di allenamento, variazioni fisiologiche indotte dall'attività motoria.</p>	<p>Metodo dal globale all'analitico, dal semplice al complesso, problem solving, cooperative learning attività anche in ambiente naturale. Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie, filmati, uso di software per la scrittura e la presentazione (Word, Powerpoint,...).</p>	<p>DUE nel primo trimestre, TRE nel corso del pentamestre. Le prove saranno sia di tipo pratico-motorie che teoriche (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto di: interesse, impegno, partecipazione, miglioramento delle abilità motorie in relazione alla situazione di partenza.</p>	<p style="text-align: center;">Annuale</p>

2	<p>Sport, regole e fair play Pratica di alcuni sport individuali e di squadra. Approfondimento sia pratico che teorico su regole, fondamentali e ruoli, compresa la funzione di arbitraggio e giuria, conoscenza degli aspetti tecnici e tattici. Tra le competenze da acquisire: autonomia nella scelta di strategie adeguate a risolvere le situazioni proposte, cooperazione in équipe, fair play nei confronti dei compagni.</p>	<p>Atletica leggera, ginnastica artistica e ritmica, badminton, calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, rugby.</p>	<p>Attività sia in ambiente chiuso (palestra), che aperto (stadio, campo di atletica, città...) Metodi utilizzati dal globale all'analitico, dal semplice al complesso, problem solving, cooperative learning, peer-tutoring, lavori individuali e a piccoli gruppi. Uso sia di piccoli che grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie, filmati.</p>	<p>DUE nel primo trimestre, TRE nel corso del pentamestre. Le prove sia di tipo pratico-motorie che teoriche (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto di: interesse, impegno, partecipazione, miglioramento delle abilità motorie in relazione alla situazione di partenza.</p>	<p>Annuale</p>
3	<p>Educazione alla salute, al benessere e alla sicurezza conoscenza dei principi di prevenzione degli infortuni e delle informazioni relative all'intervento di primo soccorso, conoscenza dei principi igienici e scientifici, delle norme sanitarie e alimentari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica. Educazione alla legalità e lotta alle dipendenze.</p>	<p>La sicurezza in palestra, a casa e negli spazi aperti. Conoscere le informazioni relative ai traumi e i principali interventi di primo soccorso. Educazione alla legalità: le dipendenze. Adottare un sano stile di vita.</p>	<p>Utilizzo di metodologie didattiche sia deduttive che induttive, lezione sia in aula (aspetti teorici) che in palestra (aspetti pratici). Uso di piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie per approfondimenti, visione di filmati.</p>	<p>UNO nel primo trimestre, DUE nel corso del pentamestre. Prove principalmente di natura teorica (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto anche di: interesse, impegno, partecipazione, uso in vari contesti delle conoscenze acquisite.</p>	<p>Annuale</p>

ULTIMO ANNO

MODULI	OBIETTIVI Espressi in conoscenze specifiche, competenze e capacità	CONTENUTI	ATTIVITA' METODI E STRUMENTI	VERIFICHE Numero e tipologie	TEMPI
1	<p>Completo sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali e coordinative, piena valorizzazione della personalità anche attraverso la diversificazione delle attività, capacità di sviluppare una attività motoria complessa, piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.</p> <p>Capacità di osservazione ed interpretazione dei fenomeni connessi al mondo sportivo, con una corretta contestualizzazione socioculturale.</p>	<p>Esercitazioni pratiche per il rinforzo delle capacità condizionali e coordinative: es. Individuali, a coppie o piccoli gruppi, circuit training, giochi sportivi individuali e di squadra, convenzionali e non convenzionali, attività motorie alternative anche in collaborazione con associazioni esterne (corsi di pilates, zumba, allenamento funzionale, ecc...) per un arricchimento dell'offerta formativa</p>	<p>Metodo dal globale all'analitico, dal semplice al complesso, problem solving, cooperative learning, scoperta guidata e libera esplorazione, attività anche in ambiente naturale.</p> <p>Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie, filmati.</p>	<p>DUE nel primo trimestre, TRE nel corso del pentamestre.</p> <p>Le prove saranno principalmente di tipo pratico-motorie, ma potrebbero essere previste anche prove teoriche (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali)</p> <p>Sarà costante l'osservazione sistematica</p> <p>Per la valutazione si terrà conto di: interesse, impegno, partecipazione, miglioramento delle abilità motorie in relazione alla situazione di partenza.</p>	Annuale

2	<p>Sport, regole e fair play Pratica di alcuni sport individuali e di squadra. Consolidamento delle conoscenze dei regolamenti, dei fondamentali e dei ruoli, compresa la funzione di arbitraggio e giuria, delle componenti tecniche e tattiche e autonomia nella scelta delle strategie più adeguate in relazione al contesto. L'alunno saprà assumere ruoli di direzione, organizzazione e gestione dell'attività sportiva in piena autonomia. Rispetta le regole ed i compagni ed applica principi etici corretti e vero fair play.</p>	<p>Atletica leggera, ginnastica artistica e ritmica, badminton, calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, rugby.</p>	<p>Attività sia in ambiente chiuso (palestra), che aperto (stadio, campo di atletica, città...) Metodi utilizzati dal globale all'analitico, dal semplice al complesso, problem solving, cooperative learning, peer-tutoring, lavori individuali e a piccoli gruppi. Uso sia di piccoli che grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie, filmati.</p>	<p>DUE nel primo trimestre, TRE nel corso del pentamestre. Le prove sia di tipo pratico-motorie che teoriche (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto di: interesse, impegno, partecipazione, miglioramento delle abilità motorie in relazione alla situazione di partenza.</p>	<p>Annuale</p>
3	<p>Educazione alla salute, al benessere e alla sicurezza Conoscenza dei principi igienici e scientifici, delle norme sanitarie e alimentari essenziali e di corretti stili di vita per mantenere il proprio stato di salute, tramite una consapevolezza e un comportamento attivo nei confronti della propria salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica. Educazione alla legalità.</p>	<p>Conoscere i fondamentali principi nutritivi e la corretta alimentazione, nonché le cause e i fattori di rischio limitanti la salute e i principi per un corretto stile di vita, anche in funzione alla pratica sportiva. L'uso del doping in ambiente sportivo, conoscenza delle principali sostanze, di alcuni meccanismi farmacologici e della normativa antidoping (WADA). Adottare attivamente un sano stile di vita.</p>	<p>Utilizzo di metodologie didattiche sia deduttive che induttive, lezione sia in aula (aspetti teorici) che in palestra (aspetti pratici). Uso di piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie per approfondimenti, visione di filmati.</p>	<p>UNO nel primo trimestre, DUE nel corso del pentamestre. Prove principalmente di natura teorica (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto anche di: interesse, impegno, partecipazione, uso in vari contesti delle conoscenze acquisite.</p>	<p>Annuale</p>

Gli argomenti potranno essere approfonditi a discrezione dell'insegnante, in linea, comunque, con quanto definito dal Dipartimento.

Ogni classe farà riferimento al programma personale del proprio insegnante, che potrà subire delle variazioni dopo il Consiglio di classe, per la programmazione collegiale, per attività pluri-disciplinare, per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza.

Valutazione:

La valutazione presenta sempre notevoli difficoltà, anche in Scienze Motorie e Sportive, soprattutto se invece che valutare per parametri assoluti (tempi, misure di salti e lanci...) si parte dall'individuo, dalle sue capacità e dall'analisi della sua struttura fisica, e si tiene conto dei miglioramenti che egli ha ottenuto in relazione con quelli alla sua portata, in un ambito soprattutto tecnico e stilistico.

La strutturazione della valutazione avviene quindi nel seguente modo:

- Valore assoluto raggiunto nella prestazione (quando possibile) o analisi tecnica del gesto
- Capacità e prestazioni di partenza dell'allievo e miglioramento ottenuto
- Impegno e partecipazione dimostrata

Per la parte pratica la valutazione in questa materia nel mondo sopra presentato potrebbe essere fatta anche tutte le lezioni, e in effetti l'insegnante si riserva il diritto di valutare costantemente taluni allievi sottoponendoli ad un'osservazione attenta durante lo svolgimento delle lezioni, anche se, momento privilegiato della valutazione, rimane la lezione conclusiva di ogni ciclo didattico (in genere quattro-sei lezioni su un tema o su una serie di temi omogenei).

Per la parte teorica se attuata, la valutazione viene effettuata con brevi test a risposta aperta (massimo quindici righe) o questionario a crocette o con domande durante la valutazione pratica.

Verranno utilizzati i testi: Il corpo e i suoi linguaggi. (Del Nista, Parker e Tasselli)
Tempo di sport (nuova adozione per le classi prime)

DATA..... FIRMA DOCENTE