

Programmazione del dipartimento di

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2021-22

Competenze di cittadinanza

- **Imparare ad imparare:** organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro.
- **Progettare:** elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro, utilizzando le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici e le relative priorità, valutando i vincoli e le possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti.
- **Comunicare**
 - *comprendere* messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali)
 - *rappresentare* eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) e diverse conoscenze disciplinari, mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali).
- **Collaborare e partecipare:** interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.
- **Agire in modo autonomo e responsabile:** sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.

- **Risolvere problemi:** affrontare situazioni problematiche costruendo e verificando ipotesi, individuando le fonti e le risorse adeguate, raccogliendo e valutando i dati, proponendo soluzioni utilizzando, secondo il tipo di problema, contenuti e metodi delle diverse discipline.
- **Individuare collegamenti e relazioni:** individuare e rappresentare, elaborando argomentazioni coerenti, collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, cogliendone la natura sistemica, individuando analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la loro natura probabilistica.
- **Acquisire ed interpretare l'informazione:** acquisire ed interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.

Obiettivi e competenze specifiche:

L'asse dei linguaggi che si articola nelle discipline Italiano, Latino, Lingue straniere, Arte, Musica, Scienze Motorie e Sportive, ha la finalità di sviluppare nei ragazzi la capacità di comunicare integrando diversi linguaggi come strumento fondamentale per acquisire nuove conoscenze e per interpretare la realtà in modo autonomo.

In particolare gli obiettivi che si pone l'Educazione fisica sono quelli di consentire un armonico sviluppo corporeo, integrando i segnali esterni o esterocezionali con quelli che il nostro corpo invia, o propriocettivi.

I mezzi che si utilizzeranno a tal fine sono i più classici della pedagogia, sfruttando i sistemi di comunicazione verbale e non verbale.

In particolare verranno stimolati gli aspetti riguardanti la trasmissione delle informazioni per immagini, utilizzando l'analizzatore motorio individuale e la relativa capacità di adattamento di ciascun individuo.

A tal fine l'insegnante provvederà a valutare i prerequisiti di ogni singolo allievo e di adattare le proposte alle capacità medie di ogni singola classe.

I prerequisiti sono ovviamente relativi alla disciplina sportiva affrontata.

Partendo da questi concetti e considerando che l'età dei nostri studenti è caratterizzata da rapidi e intensi cambiamenti psicofisici e da una grande disomogeneità sia in relazione alle differenze esistenti tra i sessi sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale, si può affermare che l'Educazione fisica mediante il movimento contribuisce allo sviluppo integrale della personalità e si avvale sia dell'educazione del corpo intesa come sviluppo e conservazione ottimale del medesimo, ma anche come atteggiamento positivo verso il corpo stesso.

Gli obiettivi quindi saranno:

1. Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area corporea e motoria della personalità, tramite il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.

1. Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.
2. Favorire l'acquisizione di una cultura delle attività sportive che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.
3. Favorire la scoperta e l'orientamento delle abitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.

L'Educazione fisica deve mirare quindi ad un significativo miglioramento delle conoscenze e competenze motorie dello studente rispetto alla propria situazione iniziale.

In merito alla programmazione didattica ciascun docente avrà margini di libertà e autonomia, in base alle strutture disponibili e ai relativi attrezzi, sempre in riferimento alle direttive ministeriali.

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>Linguaggio specifico della materia,</p> <p>Il corpo nel suo insieme, Il sistema scheletrico e articolare .</p> <p>L'apparato muscolare</p> <p>La meccanica del movimento, gli assi e i piani del corpo. il concetto di baricentro e la sua posizione sul corpo, differenza tra carico naturale ed esterno.</p> <p>L'apparato cardiovascolare e sue funzioni, la funzione del cuore.</p> <p>L'apparato respiratorio organi e sue funzioni,</p>	<p>Localizzare gli apparati e i sistemi del corpo umano,</p> <p>Individuare gli effetti del movimento sulle ossa, muovere le articolazioni mobili(diartrrosi), Individuare su una figura i principali segmenti ossei, riconoscere gli effetti benefici su ossa e articolazioni.</p> <p>Spiegare gli effetti del movimento sui muscoli.</p> <p>Descrivere le tipologie di leve del corpo, utilizzare in modo appropriato il linguaggio specifico, individuare i piani del corpo coinvolti in un dato movimento.</p> <p>Riconoscere la piccola e la grande circolazione, riconoscere gli effetti del movimento sull'apparato cardiovascolare.</p>	<p>Assumere posizioni e posture ed eseguire i movimenti richiesti</p> <p>Correggere e mantenere la postura corretta: seduto al banco, in piedi, camminando.</p> <p>descrivere il rapporto tra biomeccanica, baricentro e forza di gravità, riconoscere e utilizzare la tecnica corretta per il sollevamento di carichi esterni.</p> <p>Riconoscere gli effetti del movimento sulla psiche, verificare la propria prontezza di riflessi tramite la misura del tempo di reazione motoria.</p> <p>Misurare la propria frequenza cardiaca in stato di riposo e dopo l'attività fisica.</p> <p>Controllare le fasi della respirazione,</p>

<p>Concetto di schema corporeo, basi dello sviluppo psicomotorio. Schemi motori di base, le fasi dello sviluppo psicomotorio.</p> <p>Il linguaggio del corpo: circuito della comunicazione umana, -il linguaggio del corpo dell'insegnante, -le distanze spaziali per comunicare.</p> <p>-Il movimento, il ritmo e la danza: effetti benefici</p>	<p>Spiegare la relazione tra psicomotricità e sviluppo della personalità, controllare la propria postura in situazione statica, dinamica e in volo..</p> <p>Interpretare il significato dei gesti, -percepire le distanze della comunicazione.</p> <p>-individuare e utilizzare le distanze spaziali per comunicare.</p> <p>Eeguire una progressione di movimenti su base</p>	<p>Utilizzare e rielaborare gli schemi motori di base, individuare la relazione tra una incompleta strutturazione dello schema corporeo e i disturbi dell'apprendimento, -eseguire movimenti armonici complessi, -riorganizzare l'immagine mentale del proprio corpo. Esprimere i propri stati d'animo con il linguaggio del corpo, comunicare utilizzando un adeguato linguaggio tecnico, gestire il proprio corpo in contrasto con lo stato d'animo vissuto, -valutare l'efficacia del proprio comportamento motorio, -riconoscere situazioni motorie complesse durante un gioco di squadra. -Adattare i movimenti del</p>
<p>Le capacità motorie, condizionali e coordinative e le modalità per allenarle: - la forza, -la velocità , -la resistenza, -la mobilità articolare, - l'equilibrio.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della pista d'atletica, le specialità dell'atletica e le tecniche d'esecuzione, -regolamento delle varie specialità.</p> <p>Conoscere le caratteristiche dei principali sport individuali e di squadra: Pallavolo, Calcio, Basket.</p> <p>Conoscere le tecniche</p>	<p>Riconoscere le capacità motorie in funzione delle attività sportive.</p> <p>Organizzare i percorsi di attività individuali e di gruppo</p> <p>-</p> <p>Eeguire le tecniche fondamentali delle varie discipline e utilizzarne i diversi attrezzi, individuare gli errori d'esecuzione e correggerli,</p> <p>-riconoscere le specialità motorie degli atleti in base alle discipline praticate.</p>	<p>-Eeguire le attività per incrementarle ed autovalutarle, migliorare le prestazioni, individuare il meccanismo di produzione energetica del movimento. -distinguere ed applicare le varie fasi che costituiscono le singole attività. -Eeguire alcuni esercizi acrobatici a corpo libero e agli attrezzi. - Eeguire le tecniche delle corse, salti e lanci -allenare le varie specialità</p> <p>-Eeguire le tecniche delle principali attività sportive ed allenarle.</p> <p>-distinguere ed applicare le varie fasi che costituiscono le singole attività.</p>

<p>Concetto di metabolismo energetico e fabbisogno calorico, la piramide alimentare. Alimentazione e</p>		<p>Saper calcolare il proprio dispendio energetico e l'IMC.</p> <p>Saper scegliere tra gli alimenti quelli più sani e adatti alle nostre esigenze e alle discipline sportive</p>
<p>-Concetto di Fitness, regole ed utilizzo delle macchine isotoniche, tecniche di rilassamento.</p> <p>-Il doping ed effetti delle varie sostanze utilizzate.</p>	<p>Svolgere esercizi e programmi di fitness, utilizzare i macchinari isotonici e le principali tecniche di rilassamento</p> <p>-Individuare le classi di sostanze vietate o soggette a restrizione nel doping,</p> <p>-individuare gli effetti prodotti dalle sostanze ai fini del doping</p>	<p>-Riconoscere i benefici dell'attività fisica,</p> <p>-predisporre le condizioni che rendono efficaci le tecniche di rilassamento</p> <p>Individuare le sostanze che inducono assuefazione e dipendenza,</p> <p>-adottare comportamenti responsabili nel consumo di alcol.</p>
<p>Traumatologia e primo soccorso: Regole fondamentali del pronto soccorso, -le procedure BLS, -le principali situazioni di emergenza e le cause che lo determinano. -La classificazione dei traumi sportivi, -i principali traumi del sistema muscolo scheletrico,</p>	<p>-Riconoscere la gravità di un trauma , -organizzare un intervento di primo soccorso, -praticare il massaggio cardiaco.</p> <p>-Classificare i traumi sportivi in relazione alla parte lesa, -intervenire con</p>	<p>-Come prestare soccorso in caso di emergenza, -Riconoscere cosa fare e non fare nell'assistere un infortunato, -verificare la presenza dell'attività respiratoria e circolatoria</p> <p>-Come prestare un soccorso in caso d'emergenza, -riconoscere cosa fare e</p>
<p>Ampliamento delle conoscenze teoriche e pratiche liberamente programmate da ciascun docente.</p>		

STRUMENTI e METODOLOGIE per le attività pratiche e teoriche

Per il raggiungimento delle suddette tematiche verranno utilizzati come strumenti didattici i materiali e le attrezzature di cui l'istituto dispone nonché, supporti didattici quali libro di testo, audiovisivi e dispense di approfondimento teorico su argomenti inerenti le attività svolte.

Per lo svolgimento delle attività pratiche gli allievi dovranno presentarsi alle lezioni con abbigliamento sportivo semplice ma adeguato all'uso, scarpe pulite ed allacciate, privi di accessori (bracciali, collane, orologi, orecchini/piercing o altro) che potrebbero ledere se stessi e/o i compagni.

Quando possibile i docenti opteranno per l'attività fisica all'aperto utilizzando gli spazi strutturati della scuola e, con autorizzazione per le uscite sul territorio, verranno effettuate delle camminate nelle zone verdi site nelle vicinanze dell'istituto nonché sulla collina morenica per gli allievi della sede di Rivoli e sulle zone collinari di Sangano per gli allievi del Liceo V.Scafidi.

Svolgimento attività teoriche:

Per le tematiche teoriche previste per ogni anno di corso gli allievi dovranno munirsi del libro di testo in adozione dalla classe seconda e per tutti i restanti quattro anni.

Se per far fronte alla situazione contingente relativa alla diffusione del virus SARS-CoV-2 fosse indispensabile limitare, annullare, le attività pratiche, come per le altre materie il dipartimento svolgerà le lezioni in DAD secondo attività sincrone (ovvero svolte con l'interazione in tempo reale tra gli insegnanti e il gruppo di studenti).

In particolare, potranno essere utilizzate video lezioni in diretta, intese come sessioni di comunicazione interattiva audio-video in tempo reale, comprendenti anche la verifica orale degli apprendimenti o lo svolgimento di compiti quali la realizzazione di elaborati digitali o la risposta a test più o meno strutturati con il monitoraggio in tempo reale da parte dell'insegnante, ad esempio utilizzando applicazioni quali Google Documenti o Socrative.

Criteri di valutazione

La valutazione, pur tenendo conto di quanto stabilito nei rispettivi consigli di classe, non potrà prescindere da una valutazione più ampia e strettamente riferita ai livelli di partenza con lo scopo di valorizzare sia il percorso di crescita maturato da ogni singolo studente, sia la partecipazione e soprattutto il superamento di traguardi di carattere personale.

Le verifiche sia pratiche che teoriche si baseranno le prime sull'osservazione delle abilità richieste registrando dati e/o tempi utilizzando griglie opportunamente adattate alle capacità generali della classe, le seconde, in base a specifici obiettivi resi noti agli allievi di volta in volta.

I docenti hanno inoltre stabilito, per quanto possibile, di verificare (in presenza) capacità e attitudini di tutti gli allievi in distinti momenti nel corso dell'anno scolastico relativamente a prove comuni concordate.

Tutti gli studenti dovranno conoscere il lessico della materia, essere in grado di proporre esercizi conoscendone le finalità, essere in grado di arbitrare e valutare le attività sportive proposte e conoscere gli argomenti trattati nella parte teorica. Quando possibile si riservano tuttavia la possibilità di proporre altre attività curriculari ed extracurriculari per far fronte alla carenza dei locali palestre e per potenziare l'offerta formativa di tutti gli allievi.