









# **Programmazione Generale di Scienze Motorie e Sportive**

## **classi 1<sup>^</sup>- 2<sup>^</sup>**

-  Finalità educative
-  Obiettivi formativi e linee generali
-  Obiettivi specifici di apprendimento
-  Analisi dei livelli di partenza
-  Obiettivi e contenuti del biennio
-  Metodologia
-  Tipologia delle prove
-  Criteri di valutazione

## FINALITÀ EDUCATIVE

---

Le Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria superiore concorrono, con le altre discipline, alla formazione del cittadino allo scopo di favorire il suo inserimento nella società civile.

Riconosciamo alla nostra materia responsabilità educative particolari in relazione, appunto, alla peculiarità della disciplina stessa; infatti consentono sollecitazioni di tutte le aree comportamentali dell'alunno: cognitiva, affettiva, psico-motoria e sociale.

## OBIETTIVI FORMATIVI E LINEE GENERALI

---

La nostra materia concorre al conseguimento:

1 – della padronanza del proprio corpo attraverso la sperimentazione di un'ampia gamma di attività motorie e sportive e la stimolazione delle capacità motorie dello studente sia coordinative che condizionali;

2 – persegue inoltre la ricerca della consapevolezza corporea attraverso linguaggi specifici anche non verbali;

3 – favorisce la conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, fa sperimentare allo studente i diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice e organizzatore, valorizzandone la personalità;

4 – favorisce il confronto e la collaborazione dello studente con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune;

5 – favorisce la conoscenza e la consapevolezza dei benefici di un'attività fisica praticata in forma regolare, al fine di produrre un atteggiamento positivo e uno stile di vita attivo;

6 – favorisce la consapevolezza di sé e un aumento della fiducia in se stessi attraverso le differenti tipologie di attività;

7 – favorisce un corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente che non può essere disgiunto dall'apprendimento dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio e di pronta reazione all'imprevisto.

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

---

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

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.

### **Lo sport, le regole e il fair play**

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi 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.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed all'assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica.

### **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

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.

## ANALISI DEI LIVELLI DI PARTENZA

---

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

La rilevazione del livello di partenza degli allievi viene effettuato anche tramite test oggettivi, alcuni qui sotto elencati, e/o osservazione diretta da parte dell'insegnante durante giochi, percorsi, esercizi appositi.

Test riferiti alle qualità motorie di base:

- Resistenza - attraverso il test di Cooper (12' in regime aerobico) con rilevazione della distanza percorsa (che rientra come verifica parallela nella programmazione per le classi prime, seconde e terze)
- Potenza - attraverso rilevazione delle misure delle prove di salto in lungo da fermo, di elevazione e del lancio della palla medica di kg.2

- Mobilità - riferita al cingolo scapolo-omerale e del busto
- Destrezza - test di Harre
- Velocità- test dei m.30 e/o 80 con partenza da fermo e libera.

## OBIETTIVI E CONTENUTI DEL BIENNIO

<i>CONOSCENZE</i>	<i>COMPETENZE</i>	<i>CAPACITA'</i>
Conosce vari ritmi di corsa	Sa eseguire: <ul style="list-style-type: none"> <li>• corsa in endurance</li> <li>• variazione di ritmo</li> <li>• corsa veloce</li> <li>• corse speciali e specifiche</li> <li>• staffetta (modalità di cambio)</li> </ul>	Sa adeguare in base alla richiesta i ritmi di corsa
Conosce le varie fasi del salto	Sa eseguire: <ul style="list-style-type: none"> <li>• vari tipi di salti: alto, lungo, con uno e due piedi, con e senza attrezzi</li> <li>• salto in lungo, salto in alto (frontale, sforbiciata, fosbury)</li> <li>• volteggi al cavallo: frammezzo e divaricato frontale</li> </ul>	Sa adeguare e controllare il proprio corpo in tutte le fasi del salto
Conosce vari tipi di lancio	Sa eseguire: <ul style="list-style-type: none"> <li>• fondamentali relativi ai giochi pre-sportivi e sportivi con prevalenza a quelli relativi alla pallavolo e al basket</li> </ul>	Sa adattare il lancio alla posizione e alla distanza del compagno che lo deve ricevere o del bersaglio

<p>Conosce la tecnica dei fondamentali dei giochi sportivi</p>	<p>Sa eseguire: Pallavolo: - Palleggio avanti e dietro - Alzata - Bagher di ricezione - Schiacciata - Battuta da sotto - Battuta da sopra</p> <p>Basket: - Paleggio mano dx. e sin. - Arresti ad 1 e 2 tempi - Passaggi da fermi: due mani dal petto, a terra, baseball - Cambi di mano, direzione, velocità - Treccia - Terzo tempo - Passaggi a due in corsa - tiro</p>	<p>Sa adattare la tecnica e scegliere il fondamentale adeguato alla situazione di gioco</p>
<p>Conosce la regolamentazione di pallavolo e basket</p>	<p>Rispetta e utilizza le regole dei giochi sportivi (con particolare riferimento ai fondamentali individuali)</p>	<p>Sa riconoscere ed applicare le regole dei giochi sportivi in situazioni di gioco e di arbitraggio</p>
<p>Conosce la successione del corpo in situazioni di rovesciamento della statica</p>	<p>Sa eseguire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• capovolte rotolate: avanti e dietro</li> <li>• verticale a tre appoggi</li> <li>• verticale a due appoggi</li> <li>• ruota</li> <li>• rondata</li> <li>• tecniche di assistenza alle difficoltà</li> </ul>	<p>Sa controllare il corpo in situazioni di rovesciamento della statica ed è consapevole delle varie fasi del gesto</p>
<p>Conosce i concetti di forza e potenza</p>	<p>Sa eseguire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con piccoli sovraccarichi</li> </ul>	<p>Sa distinguere i concetti di forza e potenza e finalizzarli all'obiettivo richiesto</p>
<p>Conosce il concetto di spazio e di tempo in relazione ai giochi</p>	<p>Sa eseguire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• giochi di movimento</li> <li>• pratica di giochi di squadra: es. pallamano, calcetto, baseball, ecc.</li> </ul>	<p>Sa adeguare il proprio spostamento alla richiesta nei giochi</p>
<p>Conosce successioni di</p>	<p>Sa eseguire:</p>	<p>Sa eseguire una successione di movimenti</p>

movimenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• successioni a corpo libero</li> <li>• percorsi con l'uso di attrezzi</li> </ul>	semplici in forma armonica
Conosce situazioni di equilibrio statico e dinamico	<p>Sa eseguire:</p> <p>Esercizi in situazioni statiche e dinamiche con riduzione della base di appoggio, al suolo e utilizzando attrezzi</p>	Sa mantenere e acquistare l'equilibrio statico e dinamico in ogni situazione
Conosce modalità di comunicazione del linguaggio corporeo	<p>Sa eseguire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• esercizi e giochi di confidenza corporea anche con i compagni</li> <li>• osservazione ed imitazione caratterizzante dei compagni</li> <li>• esercitazioni di espressività corporea</li> </ul>	Sa riconoscere elementi della comunicazione corporea
Conosce gli elementi di acquaticità e le tecniche natatorie	<p>Sa eseguire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stile libero</li> <li>• dorso</li> <li>• rana</li> <li>• delfino</li> <li>• virate</li> <li>• tuffo di partenza</li> <li>• esercizi di potenziamento e coordinazione in acqua</li> </ul>	Sa controllare e finalizzare il movimento in acqua in situazioni diverse

L'ultimo punto si riferisce solo alle classi che avranno la possibilità di effettuare il corso di nuoto.

## METODOLOGIA

---

- 1) Comunicazione verbale, giustificata da motivazioni educative, scientifiche
- 2) Spiegazione teorica con l'utilizzo del libro di testo e di supporti multimediali per l'approfondimento degli argomenti trattati
- 3) Gradualità della proposta
- 4) Dimostrazione diretta da parte dell'insegnante o da altro allievo
- 5) Alternanza di fasi di creatività degli allievi e di fasi di guida, controllo, correzione da parte dell'insegnante
- 6) Proposte di situazioni per sperimentare la capacità di organizzazione personale e di gruppo
- 7) Continuo passaggio dal globale all'analitico e viceversa secondo le dinamiche evidenziatesi nel lavoro

### INTERVENTI METODO DI LAVORO

L'attività sotto descritta prevede l'utilizzo di ore nel primo periodo dell'anno scolastico, con richiami periodici nella normale attività didattica.

OBIETTIVO	METODOLOGIA
Saper essere autonomi nell'organizzazione del lavoro: -saper regolare l'attività ed il proprio abbigliamento nella tutela della salute; -saper pianificare il tempo dedicato all'attività finalizzata ad un singolo obiettivo; -saper utilizzare in modo produttivo il lavoro svolto durante la lezione.	Indicazioni sulle norme igieniche proprie della disciplina; somministrazione di test; discussione esiti dei test e proposte operative.
Saper impiegare correttamente materiali e strumenti didattici.	Spiegazioni ed esercitazioni guidate sull'uso delle strutture e dei sussidi didattici.
Educare al rispetto delle regole ed al confronto in maniera civile e democratica, con attenzione alle differenze.	Organizzazione e pratica di giochi di squadra, compiti di giuria ed arbitraggio
Saper procedere a forme di autovalutazione.	Esercizi guidati dall'insegnante; presentazione delle scale di valore delle singole prove..
Distinguere fasi fondamentali ed accessorie di una successione di movimenti.	Comunicazione verbale, dimostrazione diretta, esercizi, circuiti, successioni, correzione e ripetizione.

## TIPOLOGIA DELLE PROVE

1. Test motori codificati che rilevano la prestazione in modo oggettivo per verificare le capacità psicomotorie relative ad un obiettivo.
2. Verifiche pratiche sui singoli fondamentali rilevando l'esecuzione del gesto preciso, economico e coordinato.
3. Verifiche di gruppo, con rilevazione degli errori dei singoli allievi nei giochi di squadra finalizzate e differenziate per obiettivi.
4. Produzione di lavori personali, da parte delle alunni, individuali o di gruppo
5. Prove orali e/o scritte per il controllo dell'apprendimento cognitivo (in modo più approfondito per gli esonerati dall'attività pratica)
6. Lavori scritti su argomenti a scelta di approfondimento (per gli esonerati dall'attività pratica)
7. Test scritti con quesiti a risposta multipla, risposta breve, trattazione sintetica di un argomento.

## CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione terrà conto di:

- 1) Livello di partenza anche tramite i test per fissare la sufficienza , da raggiungere dopo il ciclo di lavoro sulla qualità interessata
- 2) Impegno dimostrato, costanza nell'applicazione, partecipazione attiva
- 3) Grado di apprendimento e rendimento tecnico nell'arco dell'intero anno con verifiche specifiche al termine del ciclo di lavoro sulle singole attività ed obiettivi con prove oggettive sulle varie prestazioni e relativa valutazione; inoltre anche con una valutazione, anche soggettiva, da parte dell'insegnante, della qualità del lavoro svolto, lezione dopo lezione, dai singoli allievi
- 4) Motivazione all'attività
- 5) Ricerca di autonomia nel lavoro
- 6) La valutazione di fine anno terrà conto delle votazioni riportate nell'arco dell'intero anno scolastico ( primo e secondo quadrimestre).

Tutto ciò può essere oggetto di successivi confronti e perfezionamenti all'interno dei vari consigli di classe, con i colleghi ed in corsi di aggiornamento.

Si allega la griglia di corrispondenza voti – livelli.

Alzano, 08/09/2011

La coordinatrice di Scienze motorie e Sportive

*Carmela Gregis*

Voti nella scala decimale	3	4	5	6	7	8	9-10
Punteggi in quindicesimi	1-2	3-6	7-9	10	11-12	13-14	15
<b>Conoscenze</b>	- Mancanza di conoscenze basilari	- Conoscenze degli elementi essenziali frammentaria e lacunosa	- Conoscenza parziale degli elementi essenziali	- Conoscenza degli elementi essenziali	- Corrette conoscenze degli elementi di base	- Conoscenze approfondite	- Conoscenze complete, approfondite e prive di errori - Profondità e ampiezza dei concetti esposti
<b>Competenze:</b> -linguaggio -applicazione delle conosc.	-Uso di un linguaggio improprio - Assoluta incapacità di procedere nelle applicazioni	-Gravi difficoltà nell'uso del linguaggio specifico - Gravi errori nel procedere nelle applicazioni	- Uso di un linguaggio non chiaro e poco rigoroso - Difficoltà nel procedere nelle applicazioni	-Linguaggio per lo più chiaro ed appropriato - Applicazione meccanica e ripetitiva	-Linguaggio preciso e chiaro - Sicurezza nelle applicazioni pur con qualche imprecisione	- Linguaggio rigoroso e chiaro - Sicurezza nelle applicazioni e procedimenti senza errori	-Linguaggio rigoroso, chiaro ed appropriato - Padronanza nelle applicazioni e disinvoltura nel procedere senza errore.
<b>Capacità:</b> -comprensione dei concetti -rielaborazione dei contenuti -collegamenti in ambito disciplinare-pluridisciplinare	- Gravi lacune di ordine logico - Assoluta incapacità di effettuare collegamenti, sia in ambito disciplinare che pluridisciplinare	- Difficoltà nella comprensione dei concetti - Gravi difficoltà nell'effettuare collegamenti, sia in ambito disciplinare che pluridisciplinare	- Difficoltà nella rielaborazione dei contenuti - Difficoltà nell'effettuare collegamenti, sia in ambito disciplinare che pluridisciplinare	-Rielaborazione parziale dei contenuti acquisiti - Sufficiente capacità di effettuare collegamenti, sia in ambito disciplinare che pluridisciplinare pur con qualche incertezza	- Rielaborazione dei contenuti, pur in presenza di qualche errore - Discreta capacità di effettuare collegamenti, sia in ambito disciplinare che pluridisciplinare	- Rielaborazione autonoma quasi sempre personale nei contenuti - Buona padronanza nell'effettuare collegamenti, sia in ambito disciplinare che pluridisciplinare	- Rielaborazione pienamente autonoma, personale e critica nei contenuti - Assoluta padronanza nell'effettuare collegamenti, sia in ambito disciplinare che pluridisciplinare

PLD - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

FIRME DEI DOCENTI

a.s. 2011/2012

---

**Firma:**

CORTINOVIS ALBERTO

\_\_\_\_\_

GREGIS CARMELA

\_\_\_\_\_

NICOLI ORNELLA

\_\_\_\_\_

VISCONTI IRENE

\_\_\_\_\_