

LICEO SECCO SUARDO – BERGAMO
LICEO DELLE SCIENZE UMANE
LICEO MUSICALE

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2016-2017

EPISTEMOLOGIA DELLA DISCIPLINA

La materia si propone attraverso il proprio linguaggio di comunicazione: **il movimento**. Quindi educazione e formazione attraverso il movimento ed educazione e formazione al movimento.

Obiettivi specifici sono:

- completare lo sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive per acquisire consapevolezza del proprio sé attraverso il corpo e le sue potenzialità motorie-espressive-comunicative-relazionali;
- stimolare lo sviluppo dell'area motoria in perfetta sintonia e organizzazione con le aree cognitive e affettiva;
- promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni; comprendere, rispettare e promuovere il rispetto delle regole e acquisire spirito critico nel confronto di atteggiamenti scorretti e cogliere il vero significato dell'agonismo;
- comprendere l'importanza di un corretto stile di vita che utilizzi il movimento come mezzo di tutela della salute propria e altrui;
- relazionarsi in modo positivo con i compagni, recuperare un rapporto corretto con l'ambiente;
- far acquisire un bagaglio culturale che permetta di praticare consapevolmente sport: il rispetto dell'altro e della sua possibile diversità, la condanna di qualsiasi forma di violenza, il riconoscimento dei propri limiti e capacità.

PRIMO BIENNIO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

ABILITA'

1. Tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato sapendo dosare l'impegno medio in relazione alla durata – intensità della prova.
2. Eseguire movimenti con un sufficiente livello di forza, mobilità, velocità.
3. Eseguire movimenti nel rispetto del concetto di struttura ritmica e memorizzazione di brevi sequenze.

4. Eseguire movimenti che richiedono la funzionalità della coordinazione volontaria globale e quella per rappresentazione mentale.
5. Interagire con gli altri nel rispetto di tempi, di spazi e di modalità stabilite.

CONOSCENZE

1. Riconoscere gli effetti del lavoro prolungato sulle funzioni cardiocircolatorie.
2. Riconoscere le diverse possibilità di espressione del movimento: le qualità motorie.
3. Riconoscere le corrette posture.
4. Riconoscere gli elementi spaziali, temporali e corporei nella gestione del movimento.
5. Conoscere globalmente i movimenti utili alla gestione di alcune discipline sportive e le qualità necessarie più importanti per la pratica sportiva.
6. Conoscere il regolamento essenziale degli sport affrontati.
7. Conoscere le strutture e le funzioni basilari degli apparati scheletrico e articolare.
8. Conoscere gli effetti del movimento sugli apparati scheletrico e articolare.
9. Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e più in generale nell'ambiente domestico e negli spazi aperti; conoscere i principi igienici e scientifici essenziali per migliorare il proprio stato di salute e l'efficienza psico-fisica.

COMPETENZE

In riferimento alle Competenze Chiave di Cittadinanza (D.M. 22/08/07) i docenti individuano le seguenti competenze che nel 1° biennio del percorso liceale intendono concorrere a sviluppare:

- **imparare ad imparare:** affrontare con regolarità i diversi compiti proposti con una modalità di partecipazione attiva e riflessiva ai processi di insegnamento/apprendimento;
- **collaborare e partecipare:** saper interagire nel gruppo, valorizzando le proprie capacità e quelle altrui, comprendere i diversi punti di vista;
- **agire in modo autonomo e responsabile;**
- **risolvere problemi:** saper individuare strategie e soluzioni idonee a situazioni problematiche, in ambito motorio, sportivo, di studio.

Pertanto i docenti di Scienze Motorie e Sportive intendono sviluppare le seguenti competenze specifiche della disciplina finalizzandole al conseguimento delle competenze sopra indicate:

1. Utilizzare alcune metodiche di lavoro per migliorare la resistenza, la forza, la mobilità e la velocità.
2. Utilizzare le corrette posture nell'esecuzione degli esercizi.
3. Realizzare modelli d'azione complessi con sufficiente abilità nella gestione di sé e di giochi sportivi favorendo la sperimentazione di diversi ruoli nell'ambito delle diverse discipline sportive, compresi compiti di giuria e di arbitraggio.
4. Riconoscere e saper utilizzare in modo adeguato i principali termini specifici della disciplina.
5. Migliorare la consapevolezza del proprio corpo e dei propri mezzi.
6. Percepire il rischio di infortunio, adottare principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute.
7. Migliorare la relazione con l'altro.
8. Saper applicare le regole principali delle discipline sportive proposte.

CONTENUTI

I contenuti sotto elencati possono essere utili al conseguimento di obiettivi diversi; ciascun insegnante opererà scelte personali dettate dalle caratteristiche e necessità dei propri alunni, dagli spazi e dalle attrezzature disponibili:

- esercizi di potenziamento, mobilità, resistenza, velocità;
- atletica leggera: corsa di resistenza, corsa veloce, corsa ostacoli, corse adeguate ai vari gesti sportivi. Lanci, salti (rincorsa e tecnica relativa al salto);
- esercitazioni di passaggi e di mira con tutti i tipi di palloni;
- giochi sportivi: attività coordinative e tecniche per unihoc, ultimate, badminton, hit ball, dodge-ball
- ginnastica artistica: vari tipi di rotolamento con relativa tecnica di assistenza; verticali al suolo (sul capo e sulle braccia); ruota.
- esercizi di equilibrio sulla trave bassa (semplici progressioni);
- esercizi alla spalliera;
- volteggio alla cavallina;
- arrampicata sportiva: primi esercizi;
- lavori in circuito con piccoli e grandi attrezzi;
- pallavolo: fondamentali individuali e schemi elementari di gioco;
- pallacanestro: dai fondamentali individuali al gioco di squadra;
- pallamano: fondamentali individuali e giochi propedeutici;
- rugby: giochi propedeutici;
- jump in: esercizi con la funicella individuali, a coppie, in gruppo con fune lunga;
- orienteering: prime esercitazioni in istituto e possibili uscite nei parchi cittadini;
- semplici combinazioni su basi ritmiche e musicali anche con utilizzo di qualche piccolo attrezzo;
- ginnastica aerobica: brevi combinazioni coordinative;
- elementi teorici delle discipline sportive applicate;
- l'aspetto psico-fisico del corpo in movimento; la salute intesa come concetto dinamico;
- apparato scheletrico ed articolare; traumi e primo soccorso ad essi relativi.
- le corrette posture.

A conclusione del primo anno verrà somministrata una prova parallela a tutti gli alunni (Test di Harre) tesa a verificare il miglioramento della destrezza (competenze ai punti 2, 5) a fronte della prova somministrata a inizio anno scolastico (test d'ingresso).

A conclusione del secondo anno verrà somministrata una prova parallela a tutti gli alunni (percorso a tempo relativo ai fondamentali della pallavolo e della pallacanestro) tesa a verificare l'acquisizione delle competenze ai punti 3, 5.

SECONDO BIENNIO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

ABILITA'

1. Comprendere globalmente le informazioni riferite al regolamento, all'allenamento, alle varie tecniche e situazioni sportive, espressive, alla salute dinamica, alle tecniche di prevenzione degli infortuni, all'anatomia e fisiologia del corpo umano.
2. Saper applicare i principali regolamenti, compiti / situazioni / tecniche motorie, sportive, espressive.
3. Saper organizzare le informazioni al fine di produrre semplici sequenze motorie espressive individuali o collettive, percorsi e lavoro a stazioni.
4. Riconoscere la differenza tra il movimento funzionale e il movimento espressivo.
5. Utilizzare al meglio le proprie qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari per elaborare risposte motorie sempre più efficaci.
6. Acquisire maggior consapevolezza sul tema della sicurezza.

CONOSCENZE

1. Conoscere il regolamento essenziale degli sport affrontati.
2. Conoscere i principali gesti arbitrari.
3. Conoscere i principi scientifici che stanno alla base dell'allenamento e della prestazione motoria.
4. Conoscere le principali tecniche sportive, espressive, di rilassamento, respiratorie, di assistenza e di primo soccorso.
5. Conoscere la terminologia essenziale della disciplina.
6. Conoscere le nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia riferite al sistema muscolare, all'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
7. Riconoscere i benefici del movimento.
8. Conoscere le qualità motorie condizionali e coordinative, le loro caratteristiche e le modalità di sviluppo.
9. Conoscere gli schemi motori di base.
10. Conoscere il rapporto tra attenzione, rischio, sicurezza.

COMPETENZE

In riferimento alle Competenze Chiave per l'apprendimento permanente (Raccomandazione 2006/962/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 18 dicembre 2006, relativa a competenze chiave per l'apprendimento permanente L 394 del 30.12.2006) i docenti individuano le seguenti competenze che nel 2° biennio e quinto anno del percorso liceale intendono concorrere a sviluppare:

- **Imparare a imparare:** perseverare nell'apprendimento, saper organizzare il proprio apprendimento anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni, sia a livello individuale che in gruppo.

- **Competenze sociali e civiche:** maturare una competenza sociale, collegata quindi al benessere sia personale che sociale; conseguire la consapevolezza di ciò che gli individui devono fare per ottenere una salute fisica e mentale ottimali; sviluppare l'attitudine alla collaborazione, all'assertività, all'integrità e al rispetto degli altri in un'ottica di superamento dei pregiudizi e del raggiungimento di compromessi.
- **Senso di iniziativa:** sviluppare la capacità di tradurre le idee in azione; stimolare la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi e anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi.

Pertanto i docenti di Scienze Motorie e Sportive intendono sviluppare le seguenti competenze specifiche della disciplina finalizzandole al conseguimento delle competenze sopra indicate:

1. Arbitrare conoscendo nei termini essenziali i regolamenti delle discipline sportive praticate.
2. Applicare i principi fondamentali di tecniche individuali, di gesti sportivi ed espressivi, di tecniche respiratorie e di rilassamento.
3. Applicare in forma essenziale semplici schemi di attacco e di difesa.
4. Realizzare movimenti espressivi nelle attività ritmico sportive e ideare semplici sequenze coreografiche.
5. Utilizzare il lessico specifico della disciplina in modo essenziale ma adeguato.
6. Applicare le modalità di primo soccorso.
7. Auto valutare l'efficienza delle proprie prestazioni motorie riconoscendo le proprie potenzialità e i propri limiti.
8. Saper cooperare in vista di un risultato comune.
9. Promuovere il rispetto delle regole e del fair play.
10. Trasferire le competenze acquisite anche in altri ambiti avendo fatto propria la cultura della sicurezza.

CONTENUTI

I contenuti sotto elencati possono essere utili al conseguimento di obiettivi diversi; ciascun insegnante opererà scelte personali dettate dalle caratteristiche e necessità dei propri alunni e dagli spazi e attrezzature disponibili:

- andature, corsa di resistenza, velocità, ostacoli e spostamenti relativi ai giochi sportivi;
- potenziamento fisiologico e muscolare;
- tecnica del salto in alto, getto del peso;
- volteggio alla cavallina;
- capovolte, verticali, verticali con capovolte, ruota;
- salti, posizioni di equilibrio, progressione a corpo libero con semplice coreografia, entrata ed uscita dagli attrezzi;
- pallavolo, pallacanestro, pallamano: dai fondamentali al gioco di squadra;
- soft-ball: dai fondamentali al gioco di squadra;
- giochi sportivi: attività coordinative e tecniche per unihoc, ultimate, badminton, hit ball, dodge-ball;
- orienteering: esercitazioni e possibili uscite nei parchi cittadini;
- danze folk, balli latino-americani, ginnastica aerobica e step;
- grandi attrezzi: spalliera, trave;
- arrampicata sportiva;
- jump in;

- attività pratiche-esperienziali sui temi della sicurezza;
- la teoria del movimento e delle metodologie dell'allenamento riferite alle attività;
- sistemi e apparati del corpo umano; sistema muscolare, apparato cardio-circolatorio e respiratorio; prevenzione; primo soccorso: traumi, emorragie, shock, tecniche di rianimazione;
- cenni relativi allo sviluppo psicomotorio;

A conclusione del quarto anno verrà somministrata una prova parallela a tutti gli alunni relativa al Primo Soccorso (competenza n. 6).

QUINTO ANNO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

ABILITA'

1. Applicare le informazioni riferite al regolamento, all'allenamento, alle varie tecniche e situazioni sportive, espressive, alla salute dinamica, alle tecniche di prevenzione degli infortuni, all'anatomia e fisiologia del corpo umano.
2. Saper organizzare le informazioni al fine di produrre semplici sequenze motorie espressive individuali o collettive.
3. Riconoscere la differenza tra il movimento funzionale e il movimento espressivo.
4. Utilizzare al meglio le proprie qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari.
5. Comprendere le trasformazioni culturali nell'evolversi della civiltà e delineare le dinamiche evolutive riguardanti l'attività fisica.

CONOSCENZE

1. Conoscere il regolamento essenziale degli sport affrontati.
2. Conoscere i principali gesti arbitrali.
3. Conoscere i sistemi di allenamento più comuni.
4. Conoscere le principali tecniche sportive, espressive, di rilassamento, respiratorie, di assistenza e di primo soccorso.
5. Conoscere la terminologia essenziale della disciplina.
6. Conoscere i principi generali di una sana e corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività sportiva e nei vari sport.
7. Conoscere le tappe dello sviluppo psicomotorio.
8. Conoscere le diverse modalità di sviluppo dell'attività fisica nella storia.
9. Conoscere le basilari nozioni di primo soccorso e le tecniche di rianimazione.

COMPETENZE

1. Arbitrare conoscendo nei termini essenziali i regolamenti delle discipline sportive praticate.
2. Applicare i principi fondamentali di tecniche individuali, di gesti sportivi ed espressivi, di tecniche respiratorie e di rilassamento.
3. Applicare in forma essenziale semplici schemi di attacco e di difesa.
4. Realizzare movimenti espressivi nelle attività ritmico sportive.

5. Utilizzare il lessico specifico della disciplina in modo essenziale ma adeguato.
6. Applicare le modalità elementari di comportamento in caso di infortuni.
7. Valutare l'efficienza delle proprie prestazioni motorie.
8. Ideare e realizzare semplici sequenze coreografiche.
9. Trasferire le competenze acquisite anche in altri ambiti, avendo fatta propria la cultura dell'attività fisica motoria.

CONTENUTI

I contenuti sotto elencati possono essere utili al conseguimento di obiettivi diversi; ciascun insegnante opererà scelte personali dettate dalle caratteristiche e necessità dei propri alunni e dagli spazi e attrezzature disponibili:

- potenziamento fisiologico e muscolare;
- tecnica del salto in alto, getto del peso;
- volteggio al cavallo e cavallina, mini trampolino;
- acrosport;
- salti, posizioni di equilibrio, progressione a corpo libero con semplice coreografia;
- pallavolo, pallacanestro, pallamano: dai fondamentali al gioco di squadra;
- danze folk, balli latino-americani, ginnastica aerobica, step;
- grandi attrezzi:, spalliera, travi;
- jump in;
- arrampicata sportiva.

Per affrontare gli esami di stato, nell'ultimo anno di corso s'intendono approfondire almeno due dei seguenti argomenti:

- educazione alimentare;
- i principi fondamentali della teoria e della metodologia dell'allenamento; le qualità motorie;
- le principali teorie relative allo sviluppo psico-motorio;
- la storia dell'attività fisica.

ATTIVITA' DI APPROFONDIMENTO

L'Istituto aderisce al programma di gare dei campionati studenteschi, se confermati dall'Ufficio Coordinamento Educazione Fisica di Bergamo, per le seguenti discipline: atletica leggera, corsa campestre, sci alpino, snowboard, pallavolo, badminton.

La fase provinciale è preceduta dalla manifestazione d'istituto intesa come un momento di ampia partecipazione e di promozione sportiva.

In orario pomeridiano si prevede lo svolgimento del torneo delle classi di pallavolo, di allenamenti della rappresentativa d'istituto di pallavolo e di badminton.

Verranno proposti il progetto di difesa personale a tutte le classi seconde, il progetto "Ben-essere" (yoga o shiatsu o massoterapia).

I docenti di scienze motorie e sportive in accordo con docenti di altre discipline attueranno, nel 2° periodo dell'anno scolastico, il progetto "Unplugged - Prevenzione a scuola" in 8 classi prime dell'istituto.

METODOLOGIA DIDATTICA

1. Metodo della comunicazione verbale, giustificata da motivazioni tecniche, scientifiche ed educative.
2. Dimostrazione diretta da parte dell'insegnante ogniqualvolta si renda necessario per meglio esemplificare.
3. Alternanza di fasi in cui si lascia spazio alla creatività dell'alunno e di fasi in cui si forniscono precise indicazioni.
4. Azione di controllo, guida, correzione, rinforzo al fine di far raggiungere all'alunno un buon autocontrollo.
5. Sperimentazione delle capacità di organizzazione personale e di gruppo.

Si privilegia la strategia dell'apprendimento per padronanza e attraverso la gradualità delle proposte.

Il passaggio all'elemento didattico successivo avviene solo dopo che l'alunno si è impossessato del precedente, normalmente inteso e ritenuto propedeutico al successivo.

Si ritiene fondamentale, ai fini di un esito positivo del rapporto insegnamento apprendimento, l'aspetto motivazionale che nasce dalla consapevolezza dell'utilità del movimento al fine di raggiungere un determinato scopo.

VERIFICHE

TIPOLOGIA PROVE: PRATICA E TEORICA

FREQUENZA: AL TERMINE DELL'UNITA' DIDATTICA AFFRONTATA

NUMERO:

- **ALMENO DUE PRATICHE E UNA TEORICA NEL 1° QUADRIMESTRE**

- **ALMENO DUE PRATICHE E UNA TEORICA NEL 2° QUADRIMESTRE**

La tipologia delle prove di verifica scritta prevede l'utilizzo di: test a risposta singola, test a risposta multipla, vero o falso, a completamento.

Testo in adozione per le classi quarte, quinte: "In perfetto equilibrio – pensiero e azione per un corpo intelligente" – Del Nista, Parker, Tasselli – Casa Editrice D'Anna – ISBN 978-88-8104-847-2

Testo in adozione per le classi terze, seconde: "Più che sportivo" – Del Nista, Parker, Tasselli – Casa Editrice D'Anna – ISBN 978-88-810-4035-3

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA' PRATICHE

VOTO IN DECIMI

1-2-3	L'alunno rifiuta di affrontare lo studio di qualsiasi gesto motorio; non si applica; assume comportamenti contrari all'etica sportiva.
4	L'alunno esegue in modo molto impreciso; non è in grado di riproporre il gesto motorio; nelle scelte tattiche è disorientato e insicuro.
5	L'alunno esegue in modo impreciso ed inadeguato; abbozza il gesto tecnico richiestogli; è insicuro nelle scelte tattiche.
6	L'alunno esegue con sufficiente precisione; dimostra di padroneggiare il gesto tecnico fondamentale, anche se permangono alcuni errori tecnici; applica in modo elementare le nozioni tattiche.
7	L'alunno esegue in modo quasi sempre corretto e preciso; la qualità dell'azione tecnica e tattica è discreta.
8	L'alunno esegue in modo preciso e sicuro; l'esecuzione tecnica del gesto è di buon livello; sa applicare in modo adeguato le soluzioni tattiche.
9-10	L'alunno esegue in modo estremamente preciso e corretto il gesto tecnico richiesto; è capace di interpretazioni originali e sa operare delle scelte tattiche in modo autonomo e creativo; sa essere espressivo nel gesto motorio.

Sottolineando che la prestazione motoria appartiene alla categoria delle produzioni "complesse", per le quali è difficile definire costantemente criteri oggettivi, i docenti utilizzeranno differenti modalità di valutazione oggettiva e soggettiva. Si terranno inoltre presenti:

- a) il livello di partenza dell'alunno;
- b) i giudizi ottenuti nelle singole unità didattiche;
- c) i giudizi relativi agli obiettivi educativi;
- d) la frequenza alle lezioni pratiche, la partecipazione, l'impegno;
- e) i risultati ottenuti sia nella fase di preparazione che nelle manifestazioni sportive dell'Istituto.

Per meglio definire il punto d), in particolare la frequenza e il grado di partecipazione e impegno durante le lezioni, si propongono le griglie di riferimento a pag.11 e 12; le due valutazioni concorrono alla formulazione di un unico voto che a fine anno scolastico consentirà di esprimere un giudizio finale con le altre valutazioni della parte pratica e della teoria.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLA PARTE TEORICA DELLA DISCIPLINA

VOTO IN DECIMI

1 – 2	Nozioni basilari inesistenti.
3	Elementi disciplinari largamente lacunosi e nettamente incompleti.
4	Conoscenze frammentarie, abilità incerte, tecnicamente scorrette, lessico inadeguato.
5	Contenuti ed abilità disorganizzati anche negli strumenti logici.
6	Conoscenza dei minimi irrinunciabili, abilità corretta pur in presenza di qualche errore non grave.
7	Discreto apporto logico nella strutturazione dei contenuti e delle abilità pur con qualche incertezza.
8	Buone capacità logiche espresse in una corretta strutturazione ed adeguata terminologia specifica.
9-10	Rigore analitico nelle conoscenze, sicurezza nelle abilità, appropriato linguaggio specifico, opportuni collegamenti.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLA FREQUENZA

Talvolta l'alunno non partecipa alla lezione perché "si giustifica"; si precisa che vengono ritenute valide soltanto le "giustifiche" corredate da documentazione medica o in caso di febbre.

VOTO IN DECIMI

1-2	L'alunno, pur presente a scuola, si astiene dall'attività pratica per 16 ore durante l'anno scolastico.
3	L'alunno, pur presente a scuola, si astiene dall'attività pratica per 14 ore durante l'anno scolastico.
4	L'alunno, pur presente a scuola, si astiene dall'attività pratica per 12 ore durante l'anno scolastico.
5	L'alunno, pur presente a scuola, si astiene dall'attività pratica per 10 ore durante l'anno scolastico.
6	L'alunno, pur presente a scuola, si astiene dall'attività pratica per 8 ore durante l'anno scolastico.
7	L'alunno, pur presente a scuola, si astiene dall'attività pratica per 6 ore durante l'anno scolastico.
8	L'alunno, pur presente a scuola, si astiene dall'attività pratica per 4 ore durante l'anno scolastico.
9	L'alunno, pur presente a scuola, si astiene dall'attività pratica per 2 ore durante l'anno scolastico.
10	L'alunno non si è mai astenuto dall'attività pratica durante l'intero anno scolastico.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLA PARTECIPAZIONE E DELL'IMPEGNO

VOTO IN DECIMI

1-2-3	Partecipazione estremamente passiva; impegno nullo; nessuna collaborazione all'interno della classe; sistematico non rispetto delle consegne.
4	Partecipazione molto discontinua; scarso impegno; scarsa disponibilità a collaborare all'interno della classe; frequenti episodi di mancato rispetto delle consegne.
5	Partecipazione discontinua; impegno saltuario e/o selettivo; limitata disponibilità a collaborare all'interno della classe; alcuni episodi di mancato rispetto delle consegne.
6	Partecipazione non sempre continua; sufficiente impegno; sufficiente disponibilità a collaborare all'interno della classe; rispetto delle consegne non costante.
7	Partecipazione positiva; impegno costante; discreta disponibilità a collaborare all'interno della classe; sostanziale rispetto delle consegne.
8	Partecipazione attiva; impegno costante; ruolo positivo all'interno della classe e buon livello di collaborazione; rispetto delle consegne.
9-10	Partecipazione attiva e costruttiva; impegno assiduo; spiccato interesse e motivazione all'apprendimento; ruolo attivo e collaborativo all'interno della classe; rispetto puntuale e costante delle consegne.