

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

"N. PELLEGRINI"

SASSARI

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Corso Tecnico Agrario
Anno scolastico 2022-2023
Prof. Silecchia Alessandro
Classe 5V

LINEE GENERALI E COMPETENZE

L'insegnamento di Scienze Motorie e Sportive costituisce un ambito essenziale per favorire negli studenti il raggiungimento di un equilibrato sviluppo e un consapevole benessere psico-fisico.

Tale insegnamento permette allo studente, al termine del percorso quinquennale, di raggiungere risultati che gli consentano di avere consapevolezza di quanto sia importante per il suo benessere la pratica dell'attività motoria e sportiva e di esercitarla in modo efficace, cercando di ottenere una visione orientata a valorizzare la funzione pratica e educativa che la materia delle scienze motorie e sportive persegue. L'attività sportiva potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno del Centro Sportivo Scolastico che nel nostro Istituto portiamo avanti dal primo anno della sua istituzione, nel 2012. Per le attività extra – curricolare saranno attivati: 1- Il CentroSportivoScolastico "N.Pellegrini", struttura organizzativa dell'attività sportiva extra-curricolare, come da programma nazionale stabilito dal Ministero della Pubblica Istruzione con le linee guida del 4 agosto 2010 e successive; 2- Gruppo Sportivo: partecipazione ai campionati studenteschi con squadre M/F; 3- eventuali altri progetti proposti durante il corso dell'anno.

➤ **OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI**

1. Concorrere alla formazione ed alla educazione di ogni alunno, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.
2. Favorire la socializzazione e l'integrazione del singolo all'interno del gruppo.
3. Stimolare la collaborazione per raggiungere obiettivi comuni.
4. Presa di coscienza delle proprie capacità e dei limiti personali finalizzata al miglioramento dell'autostima.
5. Includere e consolidare un'equilibrata coscienza sociale basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo tramite l'esperienza concreta di contatto socio-relazionali soddisfacenti.
6. Trasmettere informazioni e stimoli affinché l'attività motoria e sportiva diventi uno stile di vita.

➤ **OBIETTIVI TRASVERSALI PER ASSICULTURALI**

Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile e di educazione alla legalità. Riconoscere comportamenti di base, funzionali al mantenimento della propria salute. Riconoscere ed osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in ogni contesto ed ambiente. Al termine del percorso di studi, lo studente dovrà aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile.

➤ **ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA.**

Il Docente per l'individuazione degli obiettivi specifici, cercherà di valutare i livelli cognitivi e psicomotori dei ragazzi. Allo scopo appaiono opportuni sia un iniziale colloquio con le classi per vagliare le loro conoscenze specifiche della materia sia l'effettuazione di prove attitudinali, al fine di conoscere il vissuto motorio di ogni singolo alunno. Successivamente si tenderà ad accrescere nello studente la coscienza del proprio corpo, attraverso il movimento guidato.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (O. S. A.) Classi Triennio ITA

<ul style="list-style-type: none"> • La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive; • Lo sport, le regole e il fair play; • Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico; • Salute, benessere e prevenzione; 		
competenze	abilità	conoscenze
1. Percezione di sé e sviluppo		
<p>- Saper valutare il proprio stato di efficienza fisica e sapersi orientare tra le metodologie e le tecniche più utili al suo sviluppo.</p> <p>- Saper pianificare percorsi di sviluppo delle capacità motorie e delle tecniche specifiche secondo linee generali di teoria dell'allenamento.</p>	<p>delle capacità motorie ed espressive.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sa utilizzare tabelle di riferimento per misurare lo stato di efficienza fisica; - riesce a selezionare le metodologie di sviluppo delle singole capacità motorie e dell'allenamento in generale in funzione di obiettivi specifici; - sa utilizzare i test motori funzionali alla valutazione delle proprie capacità motorie e riesce ad ottenere miglioramenti più o meno significativi nel loro sviluppo; - sa gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività da svolgere; - è in grado di assumere posture corrette durante le esercitazioni, soprattutto in presenza di carichi. 	<p>Presupposti fisiologici e percorsi di sviluppo delle capacità motorie.</p>
2. Lo sport, le regole ed il fair play.		
<p>Essere in grado di comprendere interessi e propensioni personali nei confronti delle attività motorie, sportive ed espressive, in funzione di scelte motivate nello sviluppo di uno stile di vita attivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - E' in grado di praticare le tecniche individuali e di squadra degli sport proposti; - utilizza in maniera personale le abilità motorie acquisite negli sport praticati; - riconosce le abilità tecniche e le componenti energetiche dei vari sport; - è in grado di confrontare le proprie potenzialità motorie con quelle richieste dagli sport o dalle attività espressive presi in esame. 	<ul style="list-style-type: none"> - Principali metodologie e tecniche di allenamento; - elementi di tecnica e tattica degli sport presi in esame.
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.		
<p>Essere in grado di osservare ed interpretare alcuni fenomeni di massa (degenerativi dello spirito sportivo), legati alle attività motorie e sportive, proposti dalla società attuale.</p>	<p>Mette in relazione i vari metodi che facilitano o potenziano le prestazioni individuali con le influenze sullo stato di salute e con l'etica sportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Doping ed integratori; - nozioni di alimentazione riferite all'attività sportiva.
4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.		
<p>Essere in grado di mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale.</p>	<p>Sa relazionarsi con i vari ambienti in cui svolge le proprie attività e con le strutture ed attrezzature che utilizza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza di attrezzi e strumenti e del loro utilizzo (in funzione delle attività svolte).

➤ OBIETTIVI DISCIPLINARI

Saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento. Individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali. Praticare gli sport incrementando la tecnica e la tattica. Saper organizzare eventi sportivi. Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo. Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità. Saper applicare e adattare strategie e abilità motorie in situazioni ed ambienti diversificati. Conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica.

➤ **IL QUINTO ANNO**

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili e comportamenti che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

➤ **CONTENUTI.**

Si premette che per le attività che saranno selezionate non sono previste differenziazioni significative tra biennio e triennio se non per la graduazione dei carichi di lavoro. Per quanto riguarda la selezione dei livelli questi progrediranno secondo il grado di apprendimento degli alunni.

1- POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO.

Saranno attivate tutte quelle attività che coinvolgeranno le qualità condizionali quali:

- RESISTENZA
- FORZA
- VELOCITA' O RAPIDITA'
- MOBILITA' ARTICOLARE.

2- RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE.

Per raggiungere una conoscenza sempre più approfondita ed un uso sempre più appropriato del corpo, attraverso un arricchimento reale delle abilità motorie, si pensa necessario lavorare sulla coordinazione, con particolare riguardo all'ampliamento delle esperienze motorie ed alla conseguente varietà delle risposte che devono essere sempre più precise e raffinate.

- Coordinazione dinamica generale
- Equilibrio
- Coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica
- Dissociazione arti sup. e inf.

3- CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO.

Al fine di conseguire tale obiettivo si propongono:

- Vari tipi di giochi sportivi anche in forma non agonistica
- Esercizi ai grandi attrezzi, percorsi e circuiti
- Partecipazione all'organizzazione delle varie attività e arbitraggio di gare
- Concetti generali di sicurezza e primo soccorso.

4- CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE.

In base alla situazione delle strutture utilizzate e in una certa misura, agli interessi degli allievi e alle loro capacità verranno praticate le seguenti discipline:

- Giochi sportivi - pallavolo, pallacanestro, badminton, calcetto, padel, tennis tavolo e altre attività anche in base alla richiesta delle classi.
- Atletica – corsa di mezzofondo, velocità, salto in alto e lungo, getto del peso, staffette.
- Ginnastica – progressioni semplici a corpo libero e con piccoli attrezzi, individuali, a coppie e in gruppo anche preparate autonomamente.

Per la pratica di altri sport (corsa campestre, scacchi, ecc.) inerenti i Giochi Sportivi Studenteschi saranno selezionati quegli alunni che hanno già una preparazione specifica per quelle discipline.

5- ARGOMENTI TEORICI.

Classi quinte: Educazione alla salute: l'attività fisica, postura e salute, l'educazione alimentare, le dipendenze, il doping.

➤ **EDUCAZIONE CIVICA**

Nucleo tematico - Educazione alla salute e benessere.

Obiettivo: Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale.

Il Fair Play: rispetto delle regole nello sport e nella vita.

➤ **ATTIVITA'**

Esercizi: a carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, di rilassamento (in particolar modo di controllo della respirazione), in condizioni inusuali (per ritmo d'esecuzione, in spazio ridotto ecc.), di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo.

Esercizi con piccoli attrezzi (cerchio, funicella, palla ...) e con grandi attrezzi (spalliera, scale, quadro, cavallo, panche, ...)

Esercizi di lancio e presa individuali e in coppia;

Percorsi e circuiti;

Test motori;

Combinazioni con variazione di ritmo;

Esercizi di equilibrio;
Attività propedeutiche e/o specifiche di alcuni sport individuali e di squadra;
Andature atletiche e preatletica; conoscenza di come si struttura un allenamento;
Resistenza aerobica e anaerobica;
Potenziamento generale: forza, velocità, mobilità articolare finalizzate al consolidamento e all'affinamento;
Riscaldamenti generici e specifici: stretching, preatletici, ritmici;
Attività sportive individuali: atletica leggera, tennis tavolo, Badminton;
Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, badminton, calcio a 5;
Tornei interclasse: pallavolo, tennis tavolo, badminton, calcetto;
Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra;
Attività di assistenza diretta e indiretta alle attività;
Giochi tradizionali e destrutturati.

Al termine dell'anno l'alunno dovrà aver sviluppato le competenze relative ad uno dei livelli sotto descritti:

Livello base (voto 6/10): lo studente effettua esercizi ginnici semplici e la pratica di alcuni fondamentali individuali di un gioco sportivo, in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali. Conosce schematicamente gli argomenti teorici del programma.

Livello intermedio (7-8/10): lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie complesse anche non note, compie scelte appropriate, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite. Oltre a conoscere gli argomenti teorici del programma riesce ad approfondirli.

Livello avanzato (9-10/10): lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie non note, pratica almeno uno sport a livello agonistico, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Nella teoria conosce perfettamente gli argomenti trattati e sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

➤ **ATTIVITA' DI RECUPERO.**

Sarà effettuata in itinere per coloro che presentano difficoltà motorie di base. Si interverrà durante lo svolgimento delle lezioni attraverso attività singole o di gruppo, applicando il recupero in orario curricolare ripetendo e correggendo le consegne in modo individualizzato.

➤ **METODO D'INSEGNAMENTO.**

La lezione tipo di Educazione Fisica (1h x 2 lezioni settimanali) sarà strutturata e motivata il più possibile, evidenziandone qualità e benefici, nel modo seguente: prima parte, rilevamento delle assenze degli alunni e della loro partecipazione attiva o non alle lezioni; seconda parte, esercizi di riscaldamento e attività ginnica-motoria come previsto dal programma; terza parte, pratica di un gioco sportivo educativo (badminton, pallavolo, calcetto, pallacanestro, padel e tennis-tavolo). Nello svolgimento di questa terza parte spesso saranno assecondate le preferenze e le predisposizioni degli alunni. La durata delle singole fasi sono a discrezione del docente. Verranno continuamente variate le coppie o i gruppi di lavoro durante le esercitazioni per favorire la socializzazione.

Per quanto riguarda gli argomenti teorici si prevedono lezioni in classe con uso di strumenti interattivi come la Lim e l'uso di Classroom di Google Workspace per inviare test, compiti, materiali e ricerche.

Spesso il livello delle capacità motorie risulta essere medio-basso, pertanto è difficile raggiungere a breve termine risultati di buon livello tecnico. Talora la scelta delle attività è condizionata dalle caratteristiche delle strutture utilizzate e dalla loro disponibilità, essendo il sovraffollamento uno dei problemi maggiori del nostro Istituto. Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, l'insegnante valuterà se guidare ogni attività riducendo gli spazi liberi degli allievi oppure se operare riservandosi il compito d'intervenire per stimolare correzioni, analisi di problemi per ottenere risposte motorie adeguate in modo che ogni esperienza diventi uno stimolo per l'attività autonoma. Quando la pratica degli sport individuali e di squadra assume un carattere di competitività questa deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa sempre prioritaria, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica sportiva. Lo spirito competitivo dovrà essere contenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni. Si fa presente, inoltre, che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni teoriche secondo il programma stabilito e si terranno, inoltre lezioni in classe per approfondire gli argomenti. Gli esonerati alle lezioni pratiche saranno valutati non solo nella parte teorica del programma ma anche dalla loro collaborazione nelle attività organizzative di arbitraggio.

➤ **METODI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE.**

La valutazione formativa sarà utilizzata in itinere per evidenziare eventuali lacune ed apportare in tempo procedure didattiche compensative. La valutazione sommativa terrà conto del miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, del comportamento mostrato nel corso delle varie attività svolte e dell'acquisizione dei contenuti teorici trattati. L'impegno, l'interesse, la regolarità di applicazione, il rispetto delle regole e del materiale sportivo e, infine, la frequenza sono elementi

basilari per la valutazione. Per la valutazione degli argomenti teorici saranno effettuati colloqui con gli alunni o tramite domande con test scritti a risposte multiple e/o aperte anche tramite Classroom.

TEST DI INGRESSO PRATICI

- test di resistenza (Cooper)
- salto in lungo da fermo
- test di elevazione (Abalakov)
- lancio frontale palla medica kg 2
- test di velocità 30 m.
- mobilità articolare.

Queste prove saranno riproposte nel secondo periodo.

Le verifiche per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative e la valutazione dell'apprendimento tecnico delle discipline proposte, saranno simultanee al lavoro svolto e basate su prove e attenta osservazione dell'alunno da parte dell'insegnante.

➤ **GRIGLIA DI VALUTAZIONE.**

Per quanto riguarda la valutazione finale si fa riferimento alla tabella e alle griglie adottate dalla scuola nel Collegio dei Docenti ma per completezza l'insegnante di Scienze Motorie terrà conto anche della seguente griglia di valutazione specifica della materia:

➤ Il **voto 9/10** sarà dato agli alunni che:

- A – mostrano notevole interesse e predisposizione per la disciplina;
- B – rispettano le regole e il materiale della palestra;
- C – portano sempre l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche;
- D – acquisiscono movimenti complessi e li esprimono in maniera raffinata in tutte le attività;
- E – organizzano le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati;
- F – eccellono in una disciplina sportiva che praticano ad un livello buono;
- G - Nella teoria conoscono perfettamente tutti gli argomenti trattati e sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

➤ Il **voto 8** sarà dato agli alunni che:

- a – mostrano interesse costante, portano il materiale occorrente e rispettano le regole;
- b – mostrano capacità coordinative e condizionali abbastanza sviluppate nelle varie discipline sportive;
- c – Conoscono gli argomenti teorici trattati in maniera approfondita ed esauriente.

➤ Il **voto 7** sarà dato agli alunni che:

- a – partecipano assiduamente e portano sempre l'abbigliamento, e mostrano interesse per la disciplina;
- b – migliorano in maniera significativa le capacità condizionali e coordinative anche se commettono delle imprecisioni nell'espressione di qualche gesto motorio di difficoltà medio-alta;
- c – conoscono quasi tutti gli argomenti teorici trattati in maniera esauriente.

➤ Il **voto 6** sarà dato agli alunni che:

- a – partecipano in maniera non sempre costante ma portano sempre l'abbigliamento;
- b – elaborano gli schemi motori in maniera semplice;
- c – oppure pur mostrando qualche difficoltà nell'apprendimento motorio si applicano con impegno e costanza;
- d – oppure possiedono buone qualità motorie che non usano e non sfruttano in maniera adeguata;
- e – Conoscono buona parte, anche se in maniera schematica, gli argomenti teorici trattati.

➤ Il **voto 5** sarà dato agli alunni che:

- a – partecipano e s'impegnano in maniera saltuaria nonostante le continue sollecitazioni da parte del docente portando in modo saltuario l'attrezzatura ginnica;
- b – mostrano difficoltà ad incrementare le capacità condizionale e coordinative;
- c – conoscono in maniera superficiale e con qualche lacuna una parte degli argomenti teorici trattati.

➤ Il **voto 4** sarà dato agli alunni che:

- a – mostrano una scarsa partecipazione ed un impegno molto superficiale portando sporadicamente l'abbigliamento ginnico;
- b – conoscono appena qualche argomento teorico trattato e con molte lacune nella esposizione.

➤ I **voti 2/3** saranno dati agli alunni che:

- a – hanno un rifiuto totale per le attività motorie e sportive, e una conoscenza quasi nulla degli argomenti teorici trattati non portando quasi mai l'abbigliamento ginnico.

N.B. Per gli alunni esonerati nella parte pratica, vale quanto scritto nella premessa di questa programmazione e facendo riferimento per la valutazione quanto esposto nella griglia.

Il Docente



➤ **REGOLAMENTO PALESTRA .**

1. Per svolgere le attività pratiche di Scienze Motorie è assolutamente indispensabile indossare tuta o pantaloncini e scarpe da ginnastica idonee.
2. Le classi che hanno Scienze Motorie si recano in Palestra, senza soste lungo il tragitto, e tenendo un comportamento corretto.
3. L'accesso agli spogliatoi è consentito solo alle classi che hanno lezione di Scienze Motorie, per cambiarsi e depositare gli oggetti personali.
4. Ogni lezione è preceduta dall'appello.
5. Gli alunni che non hanno il materiale occorrente sono tenuti a rimanere seduti distanziati con le mascherine nei luoghi previsti per l'attività, a non disturbare lo svolgimento delle lezioni, a seguire eventuali spiegazioni e le attività in corso o dedicarsi all'arbitraggio. Per gli alunni che si ostinano a non portare il materiale occorrente verranno prese misure disciplinari.
6. E' obbligo rispettare il materiale sportivo, fare attenzione all'uso della palla nei giochi sportivi, utilizzare i grandi attrezzi e i tavoli da tennis-tavolo in maniera corretta e solo in presenza degli insegnanti. Tutto il materiale utilizzato, al termine della lezione deve essere riposto nei luoghi indicati dagli insegnanti e sanificato.
7. E' vietato fumare e consumare cibo e bevande in Palestra e nelle pertinenze attorno alla palestra. Per quanto non specificato si confida nel senso civico e la buona educazione di tutti.