

PROGRAMMAZIONE DI  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

I.I.S. "Publio Elio Adriano"

Prof. ssa Proietti D'Amore Daniela

CLASSE 2° A LICEO CLASSICO

Anno Scolastico 2023/24

Gli alunni della classe seconda sez. A del Liceo Classico, mostrano un atteggiamento vivace e quasi sempre corretto dal punto di vista disciplinare. La classe è composta da 26 alunni, due in meno rispetto lo scorso anno, in quanto respinte.

L'insegnamento delle scienze motorie nel primo biennio della scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado. Esso concorre alla formazione degli studenti in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

Il piano di lavoro annuale delle scienze motorie per le classi del primo biennio quindi, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

### **FINALITÀ EDUCATIVE:**

Coerentemente con quanto espresso, l'insegnamento delle scienze motorie si propone le seguenti finalità:

Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite

- il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari,
- la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti e relativo sforzo per migliorarsi
- esperienze di collaborazione e gestione di situazioni personali e relazionali,
- la sperimentazione dei valori sociali dello sport mediante la pratica di sport individuali e di squadra
- il conseguimento della consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento inteso come costume di vita.

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.

### **BIENNIO**

La programmazione didattica si baserà su:

- Visione del curriculum di studio delle precedenti esperienze scolari dell'alunno;
- Studio delle caratteristiche socio-culturali dell'ambiente di provenienza;
- Valutazione di particolari situazioni familiari;
- Conoscenza del gruppo classe;
- Somministrazione di prove oggettive per la valutazione delle capacità degli alunni;
- Osservazione in situazione di lavoro per accertare dinamiche di gruppo.

## COMPETENZE CONOSCENZE ABILITA'

Nell'ambito dei quattro **nuclei fondanti** sono state individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

NUCLEI FONDANTI	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità.	Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione d'infortuni e del primo soccorso.
CONOSCENZE	Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra Movimento funzionale ed espressivo.	Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e dell'alimentazione.
ABILITA'	Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici	Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali	Adottare un sano stile di vita.
COMPORTAMENTO	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive.	Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.	Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

## **CONTENUTI**

1. Attività motorie e sportive, esercizi eseguiti individualmente, a coppie, a gruppi, a carico naturale e non, per migliorare, incrementare, potenziare e consolidare le capacità condizionali e coordinative.
2. Giochi pre-sportivi e sportivi, percorsi allenanti, circuiti a stazioni
3. Attività, esercizi e giochi sportivi e pre-sportivi per le capacità coordinative speciali (equilibrio, combinazione motoria, orientamento spazio-temporale, differenziazione e trasformazione, ecc.)
4. Tecnica di base e sviluppo di alcuna specialità di atletica leggera .
5. Giochi sportivi
6. Conoscenza degli stili di vita
7. Cenni fondamentali sulla tutela della salute
8. Conoscenza della modificazione fisiologica degli apparati, cardio-circol. respiratorio e locomotore legate alla pratica sportiva
9. Dipendenze comportamentali

## **MEZZI**

Materiale disponibile in palestra (grandi e piccoli attrezzi).

## **VALUTAZIONE**

E' importante valutare la differenza fra il livello delle abilità motorie precedente al lavoro svolto e il livello acquisito al termine dell'apprendimento. Questa differenza ci indica quanto il lavoro svolto, unito allo sviluppo fisiologico del soggetto, abbia migliorato il livello delle abilità e della motricità degli alunni.

Oltre ad una osservazione sistematica dei processi di apprendimento e miglioramento, si proporranno prove oggettive.

Le verifiche saranno effettuate per conoscere i livelli di abilità di ogni singolo alunno, il grado della tecnica specifica raggiunta e il livello delle conoscenze.

Non secondari saranno il livello di motivazione, la capacità di concentrazione, la collaborazione, l'impegno, l'interesse, la partecipazione attiva dimostrati dagli alunni.

La valutazione motoria comprenderà:

- test motori specifici
- esecuzione tecnica del gesto richiesto
- l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva
- la qualità della partecipazione e dell'impegno dimostrati.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte,
- interesse per le attività proposte,
- rispetto delle regole,
- collaborazione con compagni.

Il livello di sufficienza sarà dato dal raggiungimento dello standard minimo richiesto.

Per la griglia di valutazione si fa riferimento alla programmazione per dipartimento.

Le attività di recupero verranno svolte in itinere.

## **METODO**

Dopo un'attenta osservazione degli alunni, si procederà con gradualità nel carico di lavoro. Si cercherà di venire incontro agli alunni in questa particolare e delicata fase della loro vita, saranno informati sugli obiettivi da raggiungere, sulle loro capacità e sui progressi ottenuti, favorendo l'autostima. Le lezioni pratiche si svolgeranno nella palestra d'Istituto, mentre quelle teoriche in classe con l'ausilio, laddove fosse

presente, del proiettore. Si utilizzeranno la lezione frontale, durante le quali si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe. L'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni di carattere tecnico-sportivo e da nozioni scientifico-fisiologiche. Sarà importante acquisire esperienze e cercare soluzioni e modalità personali di apprendimento accettando l'errore (problem solving); sicuramente si potrà facilitare la comprensione e l'osservazione dell'attività incoraggiando gli alunni a scoprire le modalità di adattamento e la soluzione del compito, accentuando come strategia didattica alcuni aspetti come i punti di riferimento spazio-temporali, indicazioni tecniche precise, ecc. L'approccio avverrà attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno. Gli allievi esonerati saranno valutati sia su compiti organizzativi di arbitraggio che su argomenti teorici, ricerche e approfondimenti inerenti alla disciplina.

### **OBIETTIVI MINIMI**

-Percezione di sé

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità

Abilità: ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori di base utili ad affrontare l'approccio alle attività sportive in programma.

-Lo sport, le regole e il fair play

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere gesti fondamentali, semplici tattiche di gioco e regolamenti di almeno due giochi di squadra e di alcuni sport individuali

Abilità: Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando semplici scelte efficaci per lo sviluppo del gioco; si impegnerà negli sport individuali mettendosi alla prova, partecipando alle esercitazioni con continuità e collaborando con i compagni

-Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze: Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti

Abilità: Lo studente adotterà i principi igienici, scientifici e di metodologia di lavoro in palestra essenziali per prevenire gli infortuni

### **Educazione Civica**

Durante l'anno scolastico verranno svolte delle lezioni su tematiche scelte con il consiglio di classe.

