

PROGRAMMAZIONE DI  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

I.I.S. "Publio Elio Adriano"

Prof. ssa Proietti D'Amore Daniela

CLASSE 5°A LICEO CLASSICO

Anno Scolastico 2023/24

La classe quinta A del Liceo Classico, è composta da 23 alunni. Mostrano un atteggiamento vivace e corretto dal punto di vista disciplinare e di approccio alla materia. I livelli di conoscenza dei singoli alunni sono stati rilevati mediante test d'ingresso tendenti ad accertare il livello dei prerequisiti e delle capacità motorie. Gli alunni, anche se in maniera diversa, hanno evidenziato prerequisiti motori abbastanza soddisfacenti.

L'insegnamento delle scienze motorie nel triennio della scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nel primo biennio. Esso concorre al consolidamento e coordinamento degli schemi motori, al potenziamento fisiologico, all'avviamento alla pratica sportiva, tutto ciò in un clima sereno e positivo per garantire la realizzazione degli obiettivi, nonché migliorare lo spirito di collaborazione della classe, determinante per il processo di apprendimento di ciascun alunno.

### **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

### **TRIENNIO**

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;
- 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
- Sani comportamenti e stili di vita.

## 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 ritmo delle azioni motorie, 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 e linguaggio arbitrale. Valore etico dell'attività sportiva.	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali dell'attività motoria come deterrente della sedentarietà.
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. Riconoscere le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione di un gesto.	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	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli

			scolastico (fair play).	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 e sistemi energetici.
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, lezione dialogata (brain-storming, cooperative learning ). 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.

Tivoli, 31 ottobre '23

L'insegnante di Scienze Motorie

Daniela Proietti D'Amore

