

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

LINEE GENERALI E COMPETENZE

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dell'alunno.

L'insegnamento dell'Educazione Fisica sarà presente all'interno del curriculum liceale per un monte ore complessivo di 330 ore nel quinquennio, corrispondente a 66 ore annuali, ovvero 2 ore settimanali.

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà:

1. Aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile;
2. Aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale costume di vita;
3. Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari;
4. Aver acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali;
5. Aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo.
6. Aver affrontato e assimilato problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per acquisire un corretto e sano stile di vita.
7. Aver acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

COMPETENZE PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio, dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato un percorso didattico specifico atto a colmare eventuali lacune, e a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare diverse attività motorie e sportive.

Sono stati identificati quattro **nuclei fondanti** nell’ambito dei quali 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 di 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 ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della 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.

OBIETTIVI DIDATTICI DEL PRIMO BIENNIO (Profilo in uscita)

Al termine del primo biennio di studio lo studente dovrà essere in grado di:

- Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato.
- Vincere resistenze a carico naturale.
- Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile.
- Avere un controllo segmentario del proprio corpo.
- Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno uno sport di squadra ed uno individuale.
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.
- Essere in grado di realizzare un semplice avviamento e relativa fase di allungamento muscolare di una lezione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

COMPETENZE SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

Nel secondo biennio e nell'anno finale l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo. L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive. Gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

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:	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
CONOSCENZE	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.	Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.
	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.	Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.	Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.	Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.
COMPORTAMENTO	Essere in grado di autovalutarsi.	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.

OBIETTIVI DIDATTICI DEL SECONDO BIENNIO

(Profilo in uscita)

Al termine del secondo biennio di studio lo studente dovrà essere in grado di:

- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.
- Vincere resistenze a carico aggiuntivo.
- Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile.
- Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.
- Praticare due sport di squadra migliorando le conoscenze tecniche e tattiche del gioco specifico.
- Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati, la metodologia e la teoria dell'allenamento.
- Conoscere le problematiche e le norme di una corretta alimentazione.

OBIETTIVI DIDATTICI DELL'ULTIMO 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 comportamentali 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.

Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:

- La capacità di utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici.
- Di conoscere le metodologie di allenamento.
- Un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse;
- Di praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
- Di saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici.

- Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.
- Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita.
- Conoscere le principali norme di primo soccorso e prevenzione infortuni.
- Di impegnarsi in attività ludiche e sportive in contesti diversificati, non solo in palestra e sui campi di gioco, ma anche all'aperto, per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente naturale e di aver un comportamento responsabile verso il comune patrimonio ambientale per la sua tutela.

STRUMENTI E METODI

La lezione sarà prevalentemente frontale, ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati.

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

Gli argomenti potranno essere approfonditi a discrezione dell'insegnante, in linea, comunque, con quanto definito dal Dipartimento.

Ogni classe farà riferimento al programma personale del proprio insegnante, che potrà subire delle variazioni dopo il Consiglio di classe, per la programmazione collegiale, per attività pluri-disciplinare, per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza.

VERIFICHE E VALUTAZIONI **(Vedi griglia di valutazione)**

Attraverso tali strumenti è possibile attuare una valutazione mediante un confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato via via appreso nel curriculum. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali permetterà di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo, l'efficacia del processo didattico attuato.

Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti. Il passaggio da un modello formativo tradizionale a un sistema basato su unità capitalizzabili (quindi su una formazione centrata sulle competenze) implica il riferimento a modelli progettuali orientati alla flessibilità ed alla modularità dell'offerta formativa.

ATTIVITA' SPORTIVA EXTRACURRICOLARE

Per quanto riguarda le attività extracurricolari si proseguirà con l'attività del Centro Sportivo Scolastico secondo le indicazioni del M.P.I.-Ispettorato per l'Educazione fisica e sportiva.

Il raggiungimento di rilevanti prestazioni e/o la partecipazione assidua alla suddetta attività verrà tenuta in considerazione nella valutazione finale dell'alunno.

EDUCAZIONE FISICA – Criteri e Griglia di Valutazione

Il voto finale risulterà dalla media dei voti riportati nelle tre Aree: Impegno, Sapere, Saper Fare.

Area	Descrittori	Grav. insuff. 1 - 3	Insuff 4 - 5	Suff 6	Buono 7 - 8	Ottimo 9 - 10
SAPERERE	<ul style="list-style-type: none"> • Terminologia • Qualità e quantità delle conoscenze • Esposizione • Concetti chiave • Collegamenti interdisciplinari 	<ul style="list-style-type: none"> • Mancanza delle conoscenze minime. • Risposte incompatibili con le domande. 	<ul style="list-style-type: none"> • Scarse ed imprecise conoscenze. • Risposte parzialmente congruenti con le domande. • Linguaggio approssimativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenze essenziali e superficiali. • Risposte quasi complete. • Linguaggio elementare. • Accettabili capacità di orientamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Solide conoscenze • Risposte pertinenti, da corrette a complete • Capacità di individuare concetti chiave e stabilire collegamenti 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenze ampie ed approfondite • Risposte approfondite ed organiche • Autonomi collegamenti interdisciplinari
SAPER FARE	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità Coordinative generali e speciali • Capacità condizionali • Livello di padronanza dei gesti tecnici relativi agli argomenti svolti 	<ul style="list-style-type: none"> • Prova non svolta 	<ul style="list-style-type: none"> • Prova minima non superata 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivo minimo superato in condizioni facili d'esecuzione 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivo superato in condizioni normali e combinate d'esecuzione 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivo superato anche in condizioni modificate e difficili d'esecuzione
SAPER ESSERE	<ul style="list-style-type: none"> • Portare materiale • Puntualità • Partecipazione attiva • Rispetto delle regole, in particolare nei confronti del personale, dei compagni e delle attrezzature • Disponibilità ad aiutare e farsi aiutare (attività individuali e di squadra) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gravi e costanti mancanze 	<ul style="list-style-type: none"> • Frequenti mancanze, oppure gravi ma isolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Livelli minimi o lievi mancanze 	<ul style="list-style-type: none"> • Correttezza e diligenza prevalenti 	<ul style="list-style-type: none"> • Costante correttezza e diligenza