

Programmazione Generale

Dipartimento

Scienze Motorie

A.S. 2023 - 2024

Coordinatore : Prof.ssa Cenciarini Paola

Docenti: Prof. Sclano Andrea

Prof.ssa Ramoni Roberta

Prof.ssa Pieroni Cristiana

Prof.ssa Del Duca Carla

Prof. Muneroni Maurizio

Prof. Montanaro Giuseppe Filippo

SCIENZE MOTORIE

Programmazione Primo Biennio

Si dovrà concorrere alla rielaborazione degli schemi motori precedentemente acquisiti, poiché, a causa dei significativi cambiamenti adolescenziali, essi necessitano di ritrovare un'adeguata efficacia. Ciò andrà perseguito tenendo conto delle differenze tra i sessi; contestualmente si potranno colmare eventuali lacune motorie pregresse al fine di creare nuove e preziose occasioni di apprendimento.

Per le classi del Liceo Sportivo, a causa del loro percorso di studio e del diverso monte ore dedicato alla disciplina, sarà ampliata la gamma delle attività sportive intraprese, prevedendo anche spostamenti in altri impianti cittadini. Sarà affrontato inoltre un programma teorico che prevede acquisizione di conoscenze specifiche del mondo sportivo, della salute e della prevenzione.

FINALITA' EDUCATIVE

SPECIFICHE

1. Acquisire consapevolezza del proprio sé attraverso il corpo e le sue potenzialità motorie, espressivo- comunicative e relazionali;
2. Comprendere l'importanza di un corretto stile di vita che utilizzi il movimento e lo sport come mezzo di tutela della salute propria e altrui.

TRASVERSALI

1. Favorire lo sviluppo integrale e armonico del soggetto adolescente;
2. Promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni;
3. Sostenere la cittadinanza attiva

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

OBIETTIVI GENERALI EDUCATIVI

1. Impegnarsi responsabilmente nelle attività;
2. Relazionarsi in modo positivo con i compagni;
3. Rispettare e valorizzare l'alterità;
4. Saper cooperare in vista di un risultato comune.

OBIETTIVI GENERALI COGNITIVI

1. Avere consapevolezza delle proprie capacità e potenzialità;
2. Comprendere, rispettare e promuovere il rispetto delle regole di gioco.

OBIETTIVI SPECIFICI

Si suddividono gli obiettivi specifici di apprendimento in quattro macro – obiettivi:

OBIETTIVO	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
Il corpo e le sue capacità condizionali	Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo	Elaborare risposte motorie personali ed efficaci in situazioni anche inusuali (problem solving)	Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico – funzionali.
Il corpo e le sue capacità senso – percettive, coordinative ed espressivo – comunicative	Conoscere la funzionalità di capacità senso – percettive e coordinative. Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale.	Avere consapevolezza delle proprie capacità e saperle utilizzare per produrre gesti economici ed efficaci.	Utilizzare il sistema percettivo per elaborare risposte motorie rispettando i parametri spazio – temporali. Comunicare attraverso il corpo.
Il corpo e le attività di gioco, gioco – sport, sport	Conoscere terminologia specifica, regolamenti e tecnica di alcuni sport.	Praticare in modo essenziale alcuni sport individuali e giochi sportivi.	Giocare e praticare sport nel rispetto di regole e avversari.
La salute del corpo	Conoscere alcuni principi di: -Prevenzione primaria e secondaria; -Sicurezza dei vari ambienti (anche stradale) -Primo soccorso; -Alimentazione corretta.	Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza. Adeguare la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere.	Essere consapevoli dell'importanza nel rispettare alcuni principi su sicurezza e alimentazione; assumersi la responsabilità delle proprie scelte per la salute e il benessere globale.

ATTIVITA' E CONTENUTI

ATTIVITA' ED ESERCIZI DA SVOLGERE IN PALESTRA O ALL'APERTO

- ESERCIZI: a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non, ai grandi attrezzi, di rilassamento, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e intersegmentario, per la respirazione, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc, di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo.
- ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI: atletica leggera, ginnastica artistica e acrobatica, orienteering, tennis, badminton, tennis tavolo.
- ATTIVITA' PRE-SPORTIVE E SPORTIVE DI SQUADRA: pallacanestro, pallavolo, pallavolo, calcio a 5, pallamano, baseball, rugby.
- Giochi di movimento polivalenti;
- Giochi tradizionali;
- Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.

ATTIVITA' DA SVOLGERE IN CLASSE

- Teoria del movimento in riferimento alle attività praticate
- Norme di comportamento ai fini della prevenzione e della tutela della salute.

AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA:

- Per le classi prime: Mattinate di Beach Volley presso l'impianto "Arena beach"
- Per il biennio: Rugby e Hockey: dimostrazioni e piccole lezioni svolte a scuola da tecnici specializzati, con la collaborazione delle relative società cittadine; Canottaggio; partecipazione al Palio Marinaro.
- Per il biennio Sportivo: Corso di Nuoto, Atletica leggera, orienteering, tennis, beach tennis, partecipazione progetto STAFOLISS (Spiaggia Romea).
- Eventuali uscite per attività sportive (percorso avventura, rafting)
- Altre attività e partecipazione ad eventi sportivi che verranno proposte nel corso dell'anno.

ARGOMENTI TEORICI AFFRONTATI NEL PRIMO BIENNIO DEL LICEO SPORTIVO

CONOSCENZA DEL CORPO UMANO

- Assi e Piani del corpo, Posizioni e movimenti; terminologia
- Il sistema scheletrico
- Il sistema muscolare
- L'apparato cardio-circolatorio
- Il Sistema linfatico
- Sistema Nervoso
- Recettori e Propriocettori
- Sistema Endocrino
- Schemi motori di base
- Il linguaggio del corpo
- Alimentazione dello sportivo
- Capacità e abilità coordinative

Programmazione Secondo Biennio

In questa seconda fascia d'età l'alunno ha una migliore consapevolezza di sé e, soprattutto, su un maggiore grado di sviluppo psicofisico. Si lavorerà in modo più specifico sulle capacità condizionali e sulla tecnica delle diverse discipline sportive, alternando momenti di attività pratica in palestra ad altri di riflessione teorica su quanto svolto "con il corpo" per fornire le basi biologiche, fisiologiche e anatomiche del movimento.

Per le classi del Liceo Sportivo, a causa del loro percorso di studio e del diverso monte ore dedicato alla disciplina, sarà ampliata la gamma delle attività sportive intraprese, prevedendo anche spostamenti in altri impianti cittadini. Sarà affrontato inoltre un programma teorico che prevede acquisizione di conoscenze specifiche del mondo sportivo, della salute e della prevenzione.

FINALITA' EDUCATIVE

SPECIFICHE

- 1 - Acquisire consapevolezza dell'importanza del movimento corporeo per la formazione della personalità; riconoscere e saper utilizzare le proprie potenzialità motorie, espressivo - comunicative e relazionali
- 2 - Acquisire consapevolezza del valore interculturale del gioco e dello sport;
- 3 - Consolidare la propria cultura motoria e sportiva come abitudine di vita

TRASVERSALI

4. Sostenere il significato formativo dell'attività fisica per il benessere e la salute;
5. Promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni;
6. Acquisire spirito critico nei confronti di atteggiamenti "devianti" in ambito sportivo e non

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

OBIETTIVI GENERALI EDUCATIVI

- 1 Impegnarsi responsabilmente nelle attività;
- 2 Relazionarsi in modo positivo con i compagni;
- 3 Sostenere l'osservanza delle regole e della legalità;
- 4 Saper cooperare in vista di un risultato comune.

OBIETTIVI GENERALI COGNITIVI

- 1 - Avere consapevolezza delle proprie capacità e potenzialità;
- 2 - Cogliere il vero significato dell'agonismo e saper gestire il proprio durante il gioco

OBIETTIVI SPECIFICI

Si suddividono gli obiettivi specifici di apprendimento in quattro macro – obiettivi:

OBIETTIVI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
Il corpo e le sue capacità condizionali	Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del proprio corpo. Conoscere i principi scientifici che stanno alla base dell'allenamento e della prestazione motoria.	Elaborare risposte motorie personali e sempre più efficaci. Saper assumere posture adeguate in presenza di carichi. Organizzare percorsi e allenamenti mirati rispettando i principi di allenamento.	Praticare attività motorie sapendo riconoscere le proprie potenzialità e i propri limiti. Sapersi auto valutare.
Il corpo e le sue capacità senso – percettive, coordinative ed espressivo – comunicative	Conoscere l'importanza degli analizzatori nel produrre risposte motorie coordinate ed efficaci. Conoscere gli elementi del linguaggio corporeo.	Avere consapevolezza delle proprie capacità e saperle utilizzare per produrre gesti economici ed efficaci. Riconoscere e rispettare i ritmi di esecuzione.	Produrre risposte motorie efficaci in base alle efferenze esteroceettive o propriocettive, anche in contesti particolarmente impegnativi.
Il corpo e le attività di gioco, gioco – sport, sport	Conoscere gli elementi che caratterizzano l'attività ludica, in particolar modo quelli legati alla storia-tradizione e al suo aspetto educativo.	Praticare alcuni sport adottando gesti tecnici fondamentali e strategie di gioco.	Cooperare con i compagni di squadra esprimendo al meglio le proprie potenzialità. Promuovere il rispetto delle regole e del fair play
La salute del corpo	Conoscere alcuni principi di: -Prevenzione e Sicurezza dei vari ambienti, compresi spazi aperti (ambiente naturale) -Primo soccorso;	Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza. Tutela della propria e altrui salute.	Comprendere il valore della sicurezza e tutela in tutti i suoi aspetti. Saper esercitare spirito critico nei confronti di atteggiamenti devianti. Saper praticare alcune manovre relative al primo soccorso.

	- Corretta Alimentazione		Promuovere il rispetto dell'ambiente.
--	--------------------------	--	---------------------------------------

ATTIVITA' ED ESERCIZI DA SVOLGERE IN PALESTRA O ALL'APERTO

- ESERCIZI: a carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non, ai grandi attrezzi, di rilassamento (in particolar modo di controllo della respirazione), in condizioni inusuali (per ritmo di esecuzione, in ambiente diverso, in spazio ridotto ecc..), di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo.
- ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI: Atletica leggera, ginnastica artistica e acrobatica, badminton, tennis tavolo ecc....
- ATTIVITA' PRESHORTIVE E SPORTIVE DI SQUADRA: Pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, rugby, pallamano;
- GIOCHI DI MOVIMENTO
- ATTIVITA' DI ARBITRAGGIO degli sport individuali e di squadra
- ATTIVITA' DI ASSISTENZA diretta e indiretta alle attività
- ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

ATTIVITA' DA SVOLGERE IN CLASSE

- Studio del movimento con particolare approfondimento della teoria e metodologia dell'allenamento.
- Storia e cultura di alcuni Sport
- Principi di scienza dell'alimentazione
- Norme di comportamento ai fini della prevenzione e della tutela della salute.

AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA

- Kick boxing, dimostrazione di atleti e piccole lezioni con tecnici federali del nostro territorio
- Corso per l'acquisizione del brevetto assistente bagnanti;
- Eventuali uscite per attività sportive (sci, rafting, beach volley, beach tennis, percorso avventura)
- Per le classi della sezione sportiva: Ginnastica artistica; Rugby; Corso di Vela, Ninja Warrior; Spartan Rice; Corso di Prepugilistica.
- Canottaggio e partecipazione al Palio Marinaro.
- Attività e partecipazione ad eventi Sportivi che verranno proposte nel corso dell'anno.

ARGOMENTI TEORICI DA AFFRONTARE NEL SECONDO BIENNIO DEL LICEO SPORTIVO

- Capacità condizionali
- Allenamento sportivo
- Fitness e allenamento
- Il Fair Play
- Open e closed Skills

- La salute dinamica
- Attività Fisica/rischi della sedentarietà
- Focus sui Muscoli
- Prevenzione: paramorfismi e dismorfismi;
- La postura
- Una sana Alimentazione

IL QUINTO ANNO

Al termine del ciclo di studi superiori gli alunni dovrebbero aver acquisito e consolidato un insieme di conoscenze, abilità e competenze che stanno alla base della cultura del movimento e dello sport. Tale bagaglio culturale dovrebbe permettere loro di praticare “consapevolmente” sport, ma al contempo di scegliere l’attività fisica come abitudine di vita per la tutela della propria salute. Si dovrà raggiungere la consapevolezza e la presa di coscienza di alcuni valori legati indissolubilmente allo sport stesso; questi sono:

- Il riconoscimento dei propri limiti e capacità;
- Il rispetto dell’altro e della sua possibile diversità;
- La condanna di qualsiasi forma di violenza e di abuso
- La promozione attiva della legalità in tutte le sue forme

Il fatto che la Nostra materia possa essere scelta per l’Esame di Stato e sarà sicuramente oggetto del colloquio della classe del Liceo Sportivo, ci pone nella condizione di preparare i ragazzi dell’ultimo anno di scuola superiore ad affrontarla anche in forma orale e scritta, senza snaturare la sua essenza di materia pratico – operativa.

Ecco perché, soprattutto al quinto anno, si deve fare riferimento alla “cultura del movimento” in tutte le sue forme.

Possiamo quindi mantenere gli obiettivi del biennio precedente nella nostra programmazione, magari incrementando i carichi di lavoro finalizzati allo sviluppo delle capacità condizionali ed affinando le tecniche dei giochi di squadra.

Per quanto riguarda invece le parti teoriche da affrontare in classe in vista dell’Esame di Stato per le classi Quinte del Liceo e del Tecnico si potranno approfondire i seguenti nuclei tematici:

- Teoria e metodologia dell’allenamento;
- Sport e doping;
- Disabilità e attività motoria
- Principi di scienze dell’Alimentazione
- Storia di alcuni sport.

La classe quinta del Liceo Sportivo invece affronterà i seguenti argomenti teorici:

- Le Dipendenze
- Sicurezza e prevenzione (nella vita, sulla strada, a scuola, in montagna, in acqua)
- Primo soccorso
- Medicina dello Sport e Traumi
- Gli strumenti dell’attività fisica
- Sport Adattato

- Storia: Lo sport e le dittature; Dal Dopoguerra ad oggi
- Lo sport del futuro

Civitavecchia 05/10/2023

Il Direttore del Dipartimento

Prof.ssa CENCIARINI PAOLA
