

Programmazione Dipartimento disciplinare di

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**INDIRIZZO: LICEO CLASSICO, SCIENTIFICO, SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE,
LINGUISTICO, SCIENZE UMANE**

a.s. 2024 – 25

1. Finalità generali

PRIMO E SECONDO BIENNIO

1. Applicare le abilità motorie di base in situazioni dinamiche e variabili
2. Praticare gli sport individuali e di squadra in modo consapevole e responsabile
3. Adottare comportamenti adeguati ad un sano stile di vita
4. Praticare attività motorie e sportive nel rispetto dell'ambiente naturale

CLASSI QUINTE

1. Applicare le abilità motorie di base in situazioni complesse
2. Praticare gli sport individuali e di squadra in modo responsabile ed autonomo
3. Adottare comportamenti adeguati ad un sano stile di vita
4. Praticare attività motorie e sportive nel rispetto dell'ambiente naturale

2. Obiettivi disciplinari generali

Le Scienze Motorie e Sportive concorrono a far conseguire agli studenti al termine del percorso liceale, risultati di apprendimento che gli consentono di:

- avere la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza padronanza e rispetto del proprio corpo;
- consolidare i valori sociali dello sport ed avere acquisito una buona preparazione motoria;
- avere maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano ed attivo;
- avere colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti;
- durante il primo biennio, dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione, si strutturerà un percorso finalizzato sia a colmare eventuali lacune nella formazione di base che a valorizzare le potenzialità.

Metodologia, mezzi e strumenti di lavoro

3.

- Lezione frontale con prove pratiche dirette
- Metodo per soluzione di problemi
- Attività di gruppo
- Eventuali conferenze su tematiche varie
- Libro di testo.
- Uso dei seguenti attrezzi: cerchi, palloni di diverso peso e dimensioni, manubri, step funicelle, ostacoli, tappetini, bastoni di legno.
- Sussidi audiovisivi

4.

5. Verifiche

Il **numero minimo** di verifiche che verranno somministrate nel corso dell'anno scolastico sarà:

nel primo periodo: n° 3 pratiche e/o teoriche – voto unico

nel secondo periodo: n° 4 pratiche e/o teoriche – voto unico

Le verifiche somministrate saranno scelte dal docente tra le seguenti tipologie:

- Test per le capacità motorie
- Osservazioni sistematiche del docente
- Test tecnici specifici
- Prove orali e/o scritte, lavori multimediali

Questionari e risposta aperta e chiusa

6. Criteri di valutazione

Per la valutazione delle prove si terrà conto dei seguenti indicatori:

- Autocontrollo e Autodisciplina durante le ore curriculari e durante gli spostamenti
- Per i test pratici si farà riferimento alle tabelle specifiche
- Osservazioni sistematiche durante l'attività pratica
- Prove strutturate a risposta chiusa e con punteggi prestabiliti
- Partecipazione, interesse ed impegno alle attività proposte
- Miglioramenti rispetto al livello di partenza
- Rispetto dell'ambiente e del materiale che viene utilizzato
- Consapevolezza negli impegni assunti
- Rispetto delle regole e dei compagni

Gli alunni esonerati dalla parte pratica saranno valutati nelle capacità di organizzazione, arbitraggio, e supporto alle squadre, ed eventualmente con ulteriori prove teoriche.

CONTENUTI E OBIETTIVI SPECIFICI

PRIMO BIENNIO

CLASSI PRIME	CONOSCENZE	CAPACITA'	COMPETENZE
MODULO I Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche.	Assumere posizioni corrette Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici	Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale
MODULO II Acquisizione di una buona preparazione motoria	Conoscere gli schemi motori statici e dinamici. Conoscere le capacità motorie.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Realizzazione idonea ed efficace dell'azione motoria richiesta, mantenendo risposte adeguate in contesti semplici.	Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento
MODULO III Consolidamento di una cultura motoria e sportiva con la conoscenza dei valori sociali dello sport Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra	Conoscere in modo essenziale i principali giochi sportivi e sport interpretando al meglio la cultura sportiva.	Collaborare con i compagni e l'insegnante utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.	Gioco, gioco-sport, sport

MODULO IV Conoscenza di uno stile di vita sano e attivo, prevenendo ogni situazione a rischio	Conoscere l'importanza della prevenzione attiva e passiva negli ambienti sportivi e scolastici.	Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.	Sicurezza, prevenzione; primo soccorso, salute
MODULO V Attività in ambiente naturale	Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale.	Sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale.	Ambienti naturali
CLASSI SECONDE	CONOSCENZE	CAPACITA'	COMPETENZE
MODULO I Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche.	Assumere posizioni corrette Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici	Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale
MODULO II Acquisizione di una buona preparazione motoria	Conoscere gli schemi motori statici e dinamici. Conoscere le capacità motorie.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Realizzazione idonea ed efficace dell'azione motoria richiesta, mantenendo risposte adeguate in contesti semplici.	Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento
MODULO III Consolidamento di una cultura motoria e sportiva con la conoscenza dei valori sociali dello sport Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra	Conoscere in modo essenziale i principali giochi sportivi e sport interpretando al meglio la cultura sportiva.	Collaborare con i compagni e l'insegnante utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.	Gioco, gioco-sport, sport
MODULO IV Conoscenza di uno stile di vita sano e attivo, prevenendo ogni situazione a rischio	Conoscere l'importanza della prevenzione attiva e passiva negli ambienti sportivi e scolastici.	Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.	Sicurezza, prevenzione; primo soccorso, salute
MODULO V Attività in ambiente naturale	Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale.	Sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale.	Ambienti naturali

SECONDO BIENNIO

CLASSI TERZE	CONOSCENZE	CAPACITA'	COMPETENZE
MODULO I Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le funzioni fisiologiche	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse	Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale

MODULO II Acquisizione di una buona preparazione motoria	Conoscere le capacità motorie condizionali e coordinative e loro metodiche di allenamento.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.	Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento
MODULO III Consolidamento di una cultura motoria e sportiva con la conoscenza dei valori sociali dello sport Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra	Conoscere in modo essenziale i fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi e sport	Dimostrare abilità tecnico – tattiche, mantenendo corrette e leali relazioni. Collaborare con i compagni e l’insegnante utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.	Gioco, gioco-sport, sport
MODULO IV Conoscenza di uno stile di vita sano e attivo, prevenendo ogni situazione a rischio	Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.	Mettere in atto adeguati comportamenti per tutelare la sicurezza propria ed altrui.	Sicurezza, prevenzione; primo soccorso, salute
MODULO V Attività in ambiente naturale	Dispone delle conoscenze necessarie per la pratica attiva delle attività motorie in ambiente naturale.	Praticare attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale.	Ambienti naturali

CLASSI QUARTE	CONOSCENZE	CAPACITA'	COMPETENZE
MODULO I Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le funzioni fisiologiche	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse	Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale
MODULO II Acquisizione di una buona preparazione motoria	Conoscere le capacità motorie condizionali e coordinative e loro metodiche di allenamento.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.	Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento
MODULO III Consolidamento di una cultura motoria e sportiva con la conoscenza dei valori sociali dello sport Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra	Conoscere in modo essenziale i fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi e sport	Dimostrare abilità tecnico – tattiche, mantenendo corrette e leali relazioni. Collaborare con i compagni e l’insegnante utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.	Gioco, gioco-sport, sport
MODULO IV Conoscenza di uno stile di vita sano e attivo, prevenendo ogni situazione a rischio	Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.	Mettere in atto adeguati comportamenti per tutelare la sicurezza propria ed altrui.	Sicurezza, prevenzione; primo soccorso, salute
MODULO V Attività in ambiente naturale	Dispone delle conoscenze necessarie per la pratica attiva delle attività motorie in ambiente naturale.	Praticare attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale.	Ambienti naturali

QUINTO ANNO

CLASSI QUINTE	CONOSCENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	COMPETENZE
MODULO I Applicazione delle conoscenze teorico-pratiche all'interno di una lezione di Scienze Motorie e Sportive	Conoscere le nozioni fondamentali per organizzare un proprio piano di allenamento.	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Organizzare percorsi motori e sportivi, auto valutare ed elaborare i risultati.	Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale
MODULO II Preparazione motoria	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, teoria e metodologia dell'allenamento.	Realizzazione idonea ed efficace dell'azione motoria richiesta, mantenendo risposte adeguate in contesti complessi.	Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento
MODULO III Acquisizione della consapevolezza dei valori sociali dello sport. Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra	Conoscere i fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi e sport.		Gioco, gioco-sport, sport
MODULO IV Attività in ambiente naturale	Disporre delle conoscenze necessarie per la pratica attiva delle attività motorie in ambiente naturale.	Praticare attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale.	Ambienti naturali

NOTA BENE:

Eventuali argomenti non svolti l'anno precedente potranno essere trattati durante l'anno in corso con tempi e modalità opportuni

Le programmazioni potranno essere suscettibili di eventuali modifiche da parte del Dipartimento o del singolo docente, anche nel corso dell'anno scolastico se, alla luce dell'esperienza nelle classi, lo si riterrà opportuno

I Docenti del Dipartimento