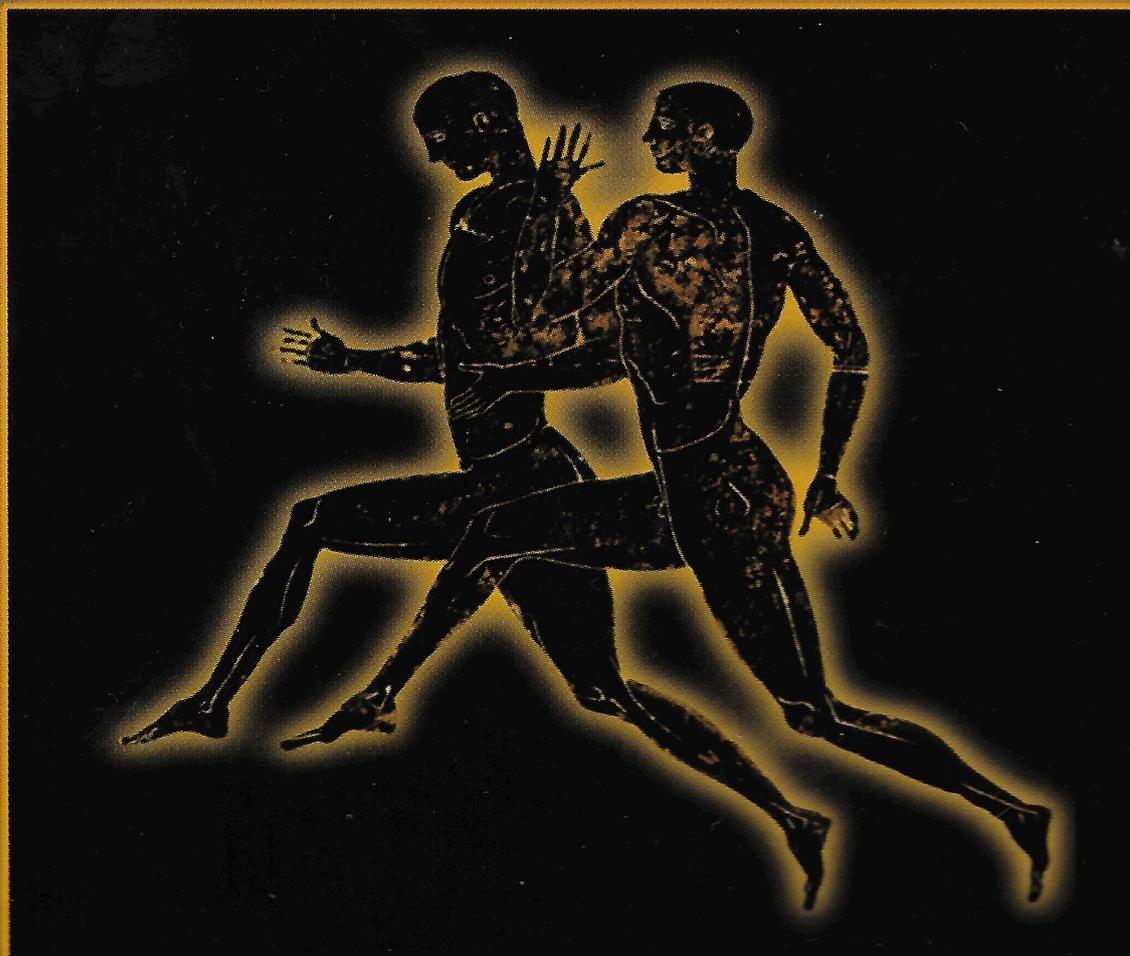


**Liceo Statale "ORAZIO" di Roma  
Anno Scolastico 2019 – 2020**



**Stadion race  
Museo Civico, Bologna**

**Programmazione Scienze Motorie e Sportive**

## **FINALITÀ EDUCATIVE DELLA DISCIPLINA**

1. Concorre alla formazione e allo sviluppo della personalità, nello specifico attraverso l'area motoria e corporea, sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo e la consapevolezza degli aspetti non verbali della comunicazione mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse.
2. Favorisce la presa di coscienza della propria corporeità ed il superamento delle difficoltà e delle contraddizioni tipiche dell'età evolutiva,
3. contribuisce alla formazione di una personalità equilibrata e stabile mediante:
  - 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 (ed. ricorrente e permanente:lavoro, tempo libero, salute)

Le Scienze Motorie e Sportive dispongono nel perseguire i loro scopi pedagogici di molteplici attività da proporre, ognuna delle quali ha caratteristiche proprie e si differenzia per i processi mentali e fisici che attiva, costituendo un complesso sistema che concorre in maniera determinante alla formazione della personalità degli alunni. La potenzialità di questo sistema è strettamente dipendente dalla varietà delle attività proposte scelte proprio considerando le caratteristiche peculiari di ognuna. Le attività utilizzate nell'educazione fisica a seconda delle modalità dei processi fisici e mentali impegnate possono essere divise in due categorie : le discipline closed e le discipline open.

### **Discipline "closed"**

Con questo termine si definiscono quelle discipline ove le variazioni ambientali sono scarsamente influenti ai fini della prestazione, per cui la riuscita dipende soltanto dalla esatta interpretazione delle informazioni propriocettive e dalla capacità delle alunne/i di eseguire programmi motori perfettamente conosciuti ed automatizzati. Le discipline closed possono a loro volta essere divise in due sottocategorie :

#### ***Discipline closed a prevalente impegno condizionale***

in cui la riuscita della prestazione è strettamente legata all'utilizzo di capacità condizionali (forza resistenza e velocità) ed il miglioramento passa soprattutto attraverso il progressivo modificarsi di processi biologici che incrementano il rendimento della " macchina umana".

Queste discipline (corsa, veloce e di durata, salti, lanci) ed i relativi esercizi propedeutici consentono di migliorare la conoscenza delle proprie possibilità motorie e percepire come attraverso un opportuno lavoro sia possibile migliorare l'economia come pure l'autonomia dei gesti.

#### ***Discipline closed a prevalente impegno coordinativo***

sono quelle attività basate soprattutto sull'impegno di capacità coordinative (ginnastica, ostacoli, ritmica, etc.) ed il successo della prestazione dipende dalla capacità di apprendere e ricordare complesse sequenze di movimenti complessi e dalla capacità di controllo dei segmenti corporei impegnati sinergicamente nella prestazione. Queste attività, attraverso una perfetta conoscenza della propria corporeità, migliorano la precisione dei gesti, abitano all'attenzione ed all'uso di un metodo di lavoro.

## **Discipline “open”**

sono quelle discipline, individuali o di gruppo, in cui l'ambiente, (compagni, avversari e attrezzo di gioco) cambia continuamente in modo scarsamente prevedibile, fornendo una quantità significativa di stimoli e variabili da interpretare per poter fornire una adeguata risposta motoria.

Appartengono a questa categoria gli sports di squadra, di combattimento, ecc...(pallavolo, pallacanestro, scherma, tennistavolo, tennis...).

In questo caso fondamentale nella riuscita della prestazione è la capacità di rispondere in modo adeguato a stimoli complessi che creano situazioni di incertezza da interpretare e risolvere.

Queste discipline intervengono più strettamente sull'aspetto cognitivo abituando l'alunno a “leggere” una situazione, interpretarla, fornire una risposta adeguata nel minor tempo possibile, quindi verificarne il risultato e memorizzarlo in previsione di un futuro utilizzo.

Pertanto esse abitano a porre attenzione a stimoli pertinenti, ad analizzare ed ordinare dati, all'uso di memorie a breve ed a lungo termine ; in definitiva a reagire rapidamente ed in modo adeguato a stimoli che variano continuamente ed in modo imprevedibile. In poche parole allena gli alunni a ciò che caratterizza la vita dei nostri tempi.

Come è intuitivo comprendere, si cercherà di non disperdere l'immenso patrimonio che consentono di organizzare i giochi sportivi, che abitano alla cooperazione, al rispetto di ruoli predeterminati, delle regole, all'autocontrollo, all'esercizio dell'autonomia responsabile, all'uso del “fair play” e, soprattutto, alla comprensione che il contributo di più persone con caratteristiche e compiti diversi permette il raggiungimento del risultato, e per cui sarebbe auspicabile **l'attivazione dei Gruppi Sportivi di Istituto.**

## **BIENNIO**

La programmazione didattica si baserà su:

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

## PROVE

Le prove scelte saranno tese ad accertare il valore qualitativo e quantitativo delle capacità coordinative e condizionali. Lo scopo è di valutare le potenzialità di apprendimento degli alunni, non solo riferite alla materia, ma in relazione alla totalità dell'area cognitiva.

Tenuto conto dei risultati acquisiti inizialmente dagli alunni gli obiettivi didattici nel biennio saranno legati alla presa di coscienza da parte degli studenti della propria realtà corporea e motoria.

Il movimento finalizzato sarà via, via occasione di analisi e riflessione.

In tal modo si costituirà la rappresentazione mentale del corpo vissuto, sia in forma statica che dinamica, presupposto fondamentale per la rielaborazione degli schemi motori.

Il metodo generale, anche nel triennio, sarà di tipo "esperienziale", e cioè la produzione motoria di ciascun alunno sarà il risultato dell'accomodamento delle proprie e personali possibilità motorie alle proposte didattiche. In tal modo la conoscenza delle proprie possibilità di produzione motoria, unitamente ad una sempre più precisa collocazione spazio-temporale, favorirà la coscienza della propria autonomia di lavoro, migliorerà l'economia del gesto.

Unitamente si cercherà un potenziamento fisiologico adeguato alle caratteristiche personali, nel rispetto delle leggi auxologiche ed attraverso i principi di accessibilità e progressività del carico

### **TRIENNIO**

La programmazione didattica si baserà innanzi tutto:

1. Valutazione (se necessario anche attraverso tests) della situazione motoria generale che se riconfermata positivamente, può prevedere la proposta di esercizi di richiamo;
2. Conoscenza del gruppo classe dal punto di vista della maturità acquisita e approfondimento della conoscenza degli alunni attraverso la consulenza dei colleghi;
3. Ripresa degli elementi conosciuti e quelli di avvio a nuove forme di gioco con la puntualizzazione delle varie componenti;
4. Attenzione alla crescita organica di gruppi-squadre ed all'esercizio al loro interno della correttezza e dell'autocontrollo dei singoli;
5. In particolare nelle ultime classi precisazione in dinamiche forme sportive integrate dalla iniziativa dei singoli.
6. Affidamento di compiti di organizzazione, giuria, arbitraggio.

## **NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI**

### **PROGRAMMAZIONE DEGLI OBIETTIVI**

In relazione a quanto esposto, a quanto pianificato in sede di riunione di dipartimento, presentato e approvato dal Collegio ed inserito nel P.T.O.F., in conformità alle indicazioni Ministeriali, nel rispetto dell'età, del sesso e delle caratteristiche individuali, nel corso dell'anno saranno perseguiti i seguenti obiettivi:

#### **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO**

perfezionamento delle capacità condizionali:  
miglioramento della resistenza generale e specifica  
miglioramento della velocità  
miglioramento della forza veloce  
miglioramento della mobilità articolare

#### **RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI**

perfezionamento delle capacità coordinative:  
miglioramento della capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti  
miglioramento della capacità di orientamento spazio-temporale  
miglioramento della capacità di differenziazione  
miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico  
miglioramento della capacità di reazione complessa  
miglioramento della capacità di adattamento e trasformazione del movimento  
miglioramento della capacità di ritmizzazione

#### **CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO**

conseguimento della consapevolezza dei propri mezzi  
superamento remore  
rispetto delle regole predeterminate

assunzioni di ruoli  
applicazione di schemi di gara  
esercizio dell'impegno assiduo e della cooperazione  
espletamento di compiti di giuria ed arbitraggio

## **CONOSCENZA E PRATICA DELL'ATTIVITÀ' SPORTIVA**

sport inteso come mezzo per la difesa della salute  
sport come mezzo per l'espressione della propria personalità  
sport inteso come strumento di socializzazione  
sport inteso come strumento di recupero del rapporto con se stessi, gli altri, l'ambiente  
sport inteso come strumento di verifica dell'impegno personale, dell'applicazione assidua  
sport inteso come strumento dell'osservanza alle regole.

In questo ambito i docenti si sono riservati di concordare, sentiti gli interessi degli alunni, compatibilmente con l'orario di servizio, l'orario settimanale dei gruppi sportivi (i contenuti soprattutto ma anche l'orario è da concordare sulla base dei fondi disponibili).

## **INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI**

prevenzione degli infortuni nell'utilizzazione del tempo libero  
capacità di prestare soccorso nei più elementari e comuni casi di infortunio

## **OBIETTIVI MINIMI PER L'AMMISSIONE ALLA CLASSE SUCCESSIVA E STRUMENTI DI VERIFICA:**

Nel caso degli studenti in difficoltà e/o diversamente abili, laddove ritoccare la programmazione si rendesse necessario rispetto agli obiettivi minimi a breve e/o medio termine, la individualizzazione degli interventi di concerto col personale docente di sostegno, e non, avrà la priorità.

Gli indicatori allegati alla presente programmazione, valevoli nel quinquennio, di tutti gli indirizzi, sono di carattere generale e sintetico delle particolarità riscontrate dalla somministrazione di eventuali tests, verifiche periodiche, valutazioni.

La decisione, di adottare indicatori di carattere così generale, è nata dalla esigenza di rendere comprensibile il reale valore degli alunni dai voti. Naturalmente i docenti si riservano discussioni più approfondite in sede dei Consigli di classe, o nei Colloqui coi genitori. Per la programmazione individuale si fa riferimento alle indicazioni specifiche contenute nei P.M. n°908/82 ed alle successive modificazioni ed integrazioni.

A questo si prega di far riferimento anche per quanto riguarda i contenuti specifici delle lezioni.

Gli obiettivi e i criteri di valutazione sono stati fissati nelle prospettive dei "Nuovi Esami" di Stato.

Gli obiettivi educativi saranno legati alla sfera del comportamento e della socialità, in relazione alla valutazione emersa dal rilevamento di inizio anno. Verranno attuate verifiche:

- formative: con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante la lezione)
- sommative: con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test, prove pratiche, questionari, prove strutturate e semi-strutturate, ricerche e approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui).

**EDUCAZIONE SPORTIVA**

CONOSCENZE	CAPACITA'	COMPETENZE
Regolamento degli sport Affrontati	Organizzazione delle informazioni al fine di produrre sequenze motorie	Applicare le conoscenze possedute nella pratica di sport di squadra ed individuali
Terminologia essenziale della disciplina	Comprendere le finalità delle proposte didattiche	Utilizzare e comprendere il lessico specifico della disciplina
Tecnica e tattica individuale e di squadra	Valutare la propria produzione motoria e saper all'occorrenza correggerla	Utilizzare i fondamentali gioco nelle varie situazioni
Tattiche e schemi di sport di squadra	Saper interpretare situazioni di gioco anche complesse ed organizzare risposte motorie adeguate.	Applicare le conoscenze in modo articolato al fine di realizzare strategie di gioco
Principali gesti arbitrali e codice arbitrale di uno sport a scelta	Interpretare e valutare situazioni di gioco dall'esterno e saper prendere decisioni in tempi brevi	Espletamento di compiti di giuria, di organizzazione e di arbitraggio

**EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

CONOSCENZE	CAPACITA'	COMPETENZE
Informazioni fondamentali sulla tutela della salute norme di comportamento sulla prevenzione degli infortuni	Organizzazione delle informazioni al fine di adottare comportamenti corretti	Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto; usare adeguatamente le attrezzature dell'ambiente nel quale si lavora

**VALUTAZIONE**

CRITERI DI VALUTAZIONE	INDICATORI E DESCRITTORI ADOTTATI	VOTO
Impegno Partecipazione Miglioramento evidenziato rispetto al livello di partenza Applicazione delle regole e dei principi tecnici	Applica autonomamente i contenuti appresi in modo efficace e personale. Partecipa con atteggiamento propositivo e costruttivo. Comprende ed usa correttamente il linguaggio specifico ed il codice arbitrale	9/10
	Esprime un buon livello conoscitivo delle tecniche e della metodologia propria delle varie discipline sportive. Partecipa assiduamente con disponibilità ed interesse	7/8
	Evidenzia una sufficiente conoscenza dei contenuti e della terminologia, Se guidato partecipa in modo produttivo all'attività di gruppo	6
	Mostra conoscenze parziali riferite agli aspetti più elementari della tecnica e della terminologia e non sempre partecipa all'attività proposta	5
	Non partecipa alle attività proposte, denota scarsa conoscenza dei contenuti tecnici, della terminologia specifica, dei regolamenti degli sport affrontati e delle principali problematiche arbitrali	3/4

Testo Consigliato "ABC DEL MOVIMENTO" .Balboni – libro digitale  
Gruppo Editoriale: Il Capitello

ISBN: 9788842675075 Prezzo € 12,30

LICEO STATALE "ORAZIO" di ROMA  
Cronoprogramma del 1° Quadrimestre ANNO SCOLASTICO 2019-2020  
Gli insegnanti di Scienze Motorie e Sportive

<b>Aree di intervento</b>	<b>Obiettivi</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Scelte metodologiche</b>	<b>Strumenti</b>	<b>Valutazione</b>
<b>Potenziamento fisiologico</b>	Incremento delle capacità condizionali di forza, velocità e resistenza. Miglioramento della flessibilità, mobilità articolare ed elasticità muscolare	Esercitazioni a carico naturale (all'aperto se possibile) con resistenze, percorsi, circuiti, lavoro prolungato, stretching, mobilità articolare, shuttle run, ginnastica razionale di base e di applicazione.	Analisi del livello di partenza ed eventuale recupero di carenze di base. Formulazione di obiettivi chiari e spiegazione delle finalità principali delle esercitazioni. Accessibilità e progressività dei carichi.	Palestra. Spazi, piccoli e grandi, annessi e all'aperto Attrezzi presenti nella Scuola Sussidi audiovisivi Test	Per la verifica dei risultati della programmazione si terrà conto dei progressi globali dell'alunno/a nell'arco del quadrimestre. Saranno inoltre svolte prove individuali per valutare sia capacità possedute che abilità conseguite, secondo i criteri stabiliti nella griglia di valutazione e concordata in sede di riunione di dipartimento. Gli obiettivi specifici della disciplina sono stati definiti in conformità alle indicazioni nazionali sugli obiettivi specifici di apprendimento, per il curriculum verticale, pubblicati su Spaggiari con la programmazione ed inseriti nel PTOF. La valutazione si baserà su almeno due verifiche per ciascun quadrimestre.
<b>Rielaborazione schemi motori</b>	Miglioramento delle capacità coordinative e della percezione e strutturazione spazio temporale.	Esercitazioni a corpo libero Esercitazioni con piccoli ed ai grandi attrezzi. Ginnastica posturale. Giochi sportivi di squadra ed individuali.	Informazioni sul risultato e sulla prestazione. Analisi delle esperienze ed elaborazione personale (autovalutazione e correzione degli errori). Il percorso didattico sarà articolato in blocchi tematici della durata di 8/12 Lezioni.		
<b>Conoscenza e pratica delle attività sportive</b>	Acquisizione e perfezionamento delle tecniche fondamentali e della conoscenza di regole e abilità tattiche nelle varie attività sportive.	Pratica sportiva di pallavolo, pallacanestro, calcetto, preattletica, atletica leggera. Tennistavolo e badminton.	Individualizzazione degli interventi nei casi di necessità.		
<b>Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità, del senso civico e dell'autocontrollo.</b>	Acquisizione e coscienza dei propri mezzi, superamento delle difficoltà. Partecipazione costruttiva nello sport e nel lavoro di gruppo, rispetto del prossimo, dell'ambiente e degli attrezzi.	Compiti di giuria e di arbitraggio. Partecipazione attiva nella Organizzazione dei tornei di classe e di Istituto. Partecipazione tornei tra Istituti ed ai Campionati Studenteschi.			
<b>Prevenzione e salute</b>	Correlazione attività motoria e salute. Conoscenza di principi alimentari e dei danni di droghe e fumo.	Cenni di fisiologia del movimento. Informazioni sugli infortuni frequenti e relativi Interventi. Moduli sicurezza.			