



*Liceo Statale “Eleonora Pimentel Fonseca”
Linguistico - Scientifico -
Scientifico opzione Scienze Applicate - Scienze Umane
Via Benedetto Croce, 2 - 80134 Napoli*

Anno Scolastico 2021-2022

PROGRAMMAZIONE

adottata dal Dipartimento Disciplinare di Scienze Motorie
sulla base delle Indicazioni Nazionali per i Licei (D.P.R. n. 211 del 7 ottobre 2010)

Le docenti della disciplina

La conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali sia di squadra, permettono di scoprire e valorizzare attitudini, acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente con le tecniche sportive specifiche. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare, e si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica.

La conoscenza e la consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare fanno anche maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo.

Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, di tecniche di lavoro e di esperienze vissute, rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/ mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura.

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive si propone, pertanto, di favorire lo sviluppo armonico dell'adolescente agendo in forma privilegiata sulle aree psicomotoria, sportiva e relazionale.

Durante il percorso liceale, lo studente sarà stimolato a:

- acquisire la consapevolezza della propria corporeità, intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;
- arricchire il proprio bagaglio motorio e sportivo;
- consolidare i valori sociali della pratica sportiva;
- maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.

Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, imparerà a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo le regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.

PROGRAMMAZIONE DELL'ATTIVITA' DIDATTICA

OBIETTIVI E CONTENUTI

I nuclei tematici sono da considerarsi comuni nei cinque anni.

Seguendo il principio della gradualità, le esercitazioni saranno man mano più complesse, le conoscenze più approfondite e le competenze più evolute.

MODULI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO: conoscenze, competenze e abilità''	CONTENUTI PREVISTI riferiti agli obiettivi
Potenziamento fisiologico	<p>Affinamento delle capacità di conseguire e di utilizzare le proprie qualità fisiche: resistenza in condizione prevalentemente aerobica; velocità; mobilità articolare; potenziamento muscolare</p> <p>CONOSCENZE: conoscere le esercitazioni di base per conseguire il miglioramento delle qualità fisiche.</p> <p>COMPETENZE: saper eseguire in maniera autonoma attività ed esercizi atti a conseguire un adeguato potenziamento fisiologico. Saper gestire autonomamente la fase di riscaldamento.</p> <p>ABILITA': essere in grado di gestire il proprio corpo in base alla durata e all'intensità degli stimoli proposti. Saper utilizzare e controllare le proprie qualità fisiche.</p>	<p>Tests di rilevamento delle qualità fisiche Corsa a ritmo variabile Andature preatletiche (saltelli, balzi, etc)</p> <p>Esercizi di mobilità articolare e di elasticità muscolare attivi e passivi (stretching) Esercizi di potenziamento dei vari distretti muscolari a corpo libero e con sovraccarichi</p>
Capacità coordinative	<p>Affinamento e consolidamento delle capacità coordinative.</p> <p>Rielaborazione schemi motori di base Educazione al ritmo</p> <p>CONOSCENZE: riconoscere le principali esercitazioni di equilibrio, destrezza e coordinazione.</p> <p>COMPETENZE: saper eseguire in maniera autonoma esercitazioni che stimolino le capacità coordinative e riconoscere il percorso utilizzato per incrementarle.</p> <p>ABILITA': saper utilizzare in modo adeguato le proprie qualità neuro-muscolari in relazione alle diverse richieste. Elaborare riposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.</p>	<p>Esercizi di: coordinazione dinamica generale e coordinazione fine; c. intersegmentaria; c. spazio-temporale; c. oculo-manuale e oculopodalica; destrezza; capacità dissociativa; agilità e reattività; equilibrio; sensibilità propriocettiva.</p> <p>Esercizi posturali</p> <p>Attività a corpo libero e con ausilio dei vari attrezzi, con esercizi codificati e non. Esercizi di educazione al ritmo e di libera creatività con musica.</p>
Promozione pratica sportiva	<p>Promozione dell'attività sportiva individuale e di squadra, nel rispetto dei vari regolamenti.</p> <p>Sviluppo delle qualità personali e delle capacità relazionali: collaborazione, solidarietà, adattamento all'altro e al gruppo, rispetto delle regole e del fair-play.</p> <p>CONOSCENZE: conoscere le regole e i fondamentali di gioco delle discipline affrontate.</p> <p>COMPETENZE: saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra rispettando le regole, la tattica basilare di gioco e lo spirito del fair-play. Riconoscere le proprie capacità, propensioni e limiti nello svolgimento delle attività sportive.</p> <p>ABILITA': saper utilizzare in modo efficace i fondamentali appresi nella fase di gioco attivo. Praticare le attività sportive applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.</p>	<p>Giochi propedeutici e pre-sportivi. Esercizi sui fondamentali individuali e di squadra scelti tra una vasta gamma di sport praticabili nell'Istituto: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, badminton, dodgeball.</p> <p>Attività sportive e motorie individuali: Atletica: tecnica di corsa, sprint, mezzofondo, ostacoli bassi, preatletici, salti e lanci semplificati. Tennis-tavolo. Fitness (circuit-training). Step. Danza con alcune classi.</p>
Educazione alla salute	<p>Migliorare il grado di preparazione per affrontare in modo adeguato e consapevole le attività sportive e motorie con attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute.</p> <p>CONOSCENZE: conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale, conoscere le basilari indicazioni igienico-sanitarie e le elementari norme di comportamento in caso di infortuni.</p> <p>COMPETENZE: comprendere e saper utilizzare le basi del lessico specifico. Riconoscere ed acquisire informazioni sulla funzionalità del proprio corpo. Saper riconoscere collegamenti tra sport e salute. Sapersi attenere alle norme basilari di sicurezza, intervenendo adeguatamente in caso di infortunio.</p> <p>ABILITA': Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. Saper applicare le metodologie corrette affrontate nello svolgimento delle varie attività.</p>	<p>Nozioni igienico-sanitarie basilari.</p> <p>Norme di prevenzione degli infortuni e di Primo Soccorso.</p> <p>Uso della terminologia specifica.</p> <p>Informazioni metodologiche collegate ad ogni attività pratica affrontata.</p>

OBIETTIVI MINIMI PRIMO BIENNIO

1° Potenziamento fisiologico.

Conoscere e saper eseguire in modo globalmente corretto esercizi fondamentali di mobilità articolare, di allungamento muscolare e di tonificazione mirata. Affrontare l'attività pratica in condizioni fisiche sufficienti.

Saper gestire in modo elementare gli esercizi di un riscaldamento basico.

2° Sviluppo capacità coordinative

Saper rispondere in modo sufficientemente adeguato ai compiti motori richiesti, relativamente a schemi motori di base quali: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare e mantenere l'equilibrio. Saper eseguire esercizi di base di coordinazione inter-segmentaria.

3° Promozione pratica sportiva.

Svolgere in modo globalmente corretto i fondamentali individuali delle attività sportive affrontate, conoscerne le regole principali e saperle applicare in parte. Partecipare alle attività sportive con autocontrollo, rispetto dei compagni, degli avversari e delle decisioni arbitrali.

4° Educazione alla salute.

Dimostrare di aver compreso le informazioni fondamentali collegate ad ogni attività affrontata. Sapersi attenere alle norme basilari di sicurezza. Adottare comportamenti adeguati per evitare infortuni a sé e agli altri. Comprendere la terminologia di base.

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

In aggiunta a quanto sopra indicato

1° Potenziamento fisiologico.

Individuare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità condizionali. Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova. Saper gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento in funzione dell'attività proposta.

2° Sviluppo capacità coordinative.

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative. Saper utilizzare in modo sufficientemente efficace gli schemi motori adattandoli a situazioni nuove.

3° Promozione pratica sportiva

Conoscere e praticare ad un primo livello i fondamentali individuali e di squadra delle attività sportive affrontate, riconoscendone le principali caratteristiche tecniche. Adeguarsi al cambiamento delle regole dei vari giochi sportivi e comprenderne gli obiettivi. Saper affrontare il confronto agonistico con senso etico, rispetto delle regole e secondo lo spirito del *fair-play*. Rispettare il livello di gioco sia dei compagni che degli avversari meno abili. Saper svolgere ruoli di direzione arbitrale dell'attività sportiva.

4° Educazione alla salute

Conoscere il proprio corpo ed acquisire le informazioni basilari sulla sua funzionalità. Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso. Utilizzare un linguaggio specifico adeguato.

Conoscere le proprie attitudini ed i propri limiti, anche in funzione delle possibili scelte future. Saper riconoscere relazioni fondamentali tra salute e movimento, individuare i benefici e possibili rischi legati alle diverse attività motorie e sportive (quest'ultimo obiettivo è rivolto al quinto anno).

EDUCAZIONE CIVICA

Durante le ore da svolgere o in compresenza o in autonomia nelle attività di Educazione Civica, verranno trattati argomenti afferenti alla disciplina, quali: Educazione Stradale, disuguaglianza e disabilità, parità di genere, igiene ed alimentazione, salute e benessere, cyberbullismo, razzismo sport ed inclusione, fair play. Questi verranno proposti in ogni C.d.C. dai diversi docenti di SMS, pertanto si fa riferimento alle singole programmazioni di classe.

METODOLOGIE DIDATTICHE

- Graduare l'intensità e la difficoltà delle esercitazioni, alternando attività individuali ad attività in gruppo.
- Utilizzare tutte le forme didattiche: metodologia globale, analitica e mista.
- Proporre attività sia a corpo libero che con gli attrezzi a disposizione, con esercizi codificati e non. Utilizzo di percorsi, circuiti e forme ludiche.
- Coinvolgere attivamente gli alunni nelle fasi organizzative, nei compiti di arbitraggio e di tutoraggio (aiutare i compagni meno abili).
- Proporre attività diversificate, quando possibile, per livelli di capacità e di competenze.

STRUMENTI DI VERIFICA

- Osservazione costante delle condotte psicomotorie.
- Prove pratiche individuali e di gruppo: utilizzo di test oggettivi codificati e/o adattati; tabelle di osservazione.
- Prove pratiche giochi sportivi: osservazione della capacità di gioco e del rispetto dei regolamenti; schede di osservazione.
- Verifiche orali in forma circolare e occasionalmente scritte su argomenti teorici di supporto alla pratica.

CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione terrà conto dei seguenti elementi:

- Verifiche pratiche sul livello di apprendimento raggiunto.
- Verifiche orali e/o scritte (soprattutto per gli esonerati).

- Consolidamento e/o miglioramento delle qualità personali: attenzione, impegno, partecipazione, responsabilità, rispetto delle regole, collaborazione, autonomia operativa.
- Miglioramenti conseguiti dal livello di partenza

La proposta di **voto conclusiva** corrisponderà quindi ad una valutazione globale dell'alunno, che terrà conto dei risultati ottenuti, oltre che della volontà e dell'impegno dimostrati, considerando il livello di partenza e le attitudini specifiche.

Griglia di valutazione

Voto	Giudizio	Aspetti educativo-formativi	Competenze motorie
10	Eccellente	Elevato impegno, motivazione, partecipazione, elevato senso di responsabilità	Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e lo stile di vita.
9	Ottimo	Si dimostra fortemente motivato ed interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo.	Elevato livello di sviluppo delle competenze.
8	Buono	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo interesse per la disciplina	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo	Le competenze motorie appaiono

		soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	di poco superiori agli standard stabiliti
6	Sufficiente	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
5	Insufficiente	Manifesta generico interesse e Saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturate è poco inferiore agli standard richiesti
4-3	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie con forti carenze rispetto agli standard richiesti
2	Nulla	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato.

Quadro normativo di riferimento per l'educazione fisica in sicurezza (RIPARTENZA 2021-2022 MIUR) fino al superamento dell'emergenza COVID

DATA	DOCUMENTO	ORDINE DI SCUOLA	IN EVIDENZA
18.08.21	Ministero Istruzione Trasmissione Protocollo Sicurezza avvio a.s. 21/22 nel rispetto delle regole e di sicurezza	Tutti	<p>Confermata <i>necessità di assicurare la pulizia giornaliera e l'igienizzazione periodica di tutti gli ambienti, predisponendo un cronoprogramma ben definito, da documentare attraverso un registro regolarmente aggiornato. Conferma dell'obbligo di utilizzo dei dispositivi di protezione delle vie respiratorie, fatta eccezione per i bambini di età inferiore ai sei anni, per i soggetti con patologie o disabilità incompatibili con l'uso dei predetti dispositivi e per lo svolgimento delle attività sportive.</i></p> <p><i>Per gli alunni di età compresa tra sei e undici anni sono le stesse degli altri studenti di età maggiore.</i></p> <p>Relativamente all'utilizzo dei locali scolastici, come le palestre, da parte di soggetti esterni, le precauzioni prevedono di limitare l'utilizzo dei locali della scuola esclusivamente per la realizzazione di attività didattiche. In caso di utilizzo da parte di soggetti esterni, considerabile solo in zona bianca, dovrà essere assicurato il rispetto delle disposizioni previste dal decreto n. 111/2021, nonché un'adeguata pulizia e sanificazione dopo ogni uso. Tale limitazione risulta più stringente in caso di situazioni epidemiologiche non favorevoli (ad esempio, in zona arancione)</p>
13.08.21	Ministero Istruzione DL 111/2021	Tutti	<p>Conferma l'obbligo di utilizzo dei dispositivi di protezione delle vie respiratorie, fatta eccezione per: - bambini di età inferiore a sei anni; - soggetti con patologie o disabilità incompatibili con il loro uso; - svolgimento delle attività sportive (comma 2, lettera a).</p>
6.08.21	PIANO SCUOLA 2021/22 Documento per la pianificazione delle attività scolastiche, educative e formative nelle istituzioni del Sistema nazionale di Istruzione	Tutti	<p>Per quanto riguarda le attività didattiche di educazione fisica/scienze motorie e sportive all'aperto, il CTS non prevede in zona bianca l'uso di dispositivi di protezione da parte degli studenti, salvo il distanziamento interpersonale di almeno due metri. Per le stesse attività da svolgere al chiuso, è raccomandata l'adeguata aerazione dei locali.</p> <p>Come già previsto nel precedente a.s. 2020/2021, l'utilizzo dei locali della scuola va riservato alla realizzazione di attività didattiche. Nell'ipotesi di accordi già intercorsi con gli Enti locali proprietari delle palestre che ne prevedano l'utilizzo da parte di soggetti esterni, così come in quella di eventuali accordi che avessero a sopraggiungere in corso d'anno, il CTS li ritiene considerabili solo in zona bianca, subordinatamente all'assicurazione di adeguata pulizia e sanificazione dopo ogni uso.</p>
22.07.21 Prot. 1107	Ministero Istruzione Nota alle indicazioni del CTS Verbale n°34	Tutti	<p>obiettivo prioritario è quello di realizzare le condizioni atte ad assicurare la didattica in presenza a scuola, nelle aule, nei laboratori, nelle mense, nelle palestre, negli spazi di servizio, nei cortili e nei giardini all'aperto, in ogni altro ambiente scolastico.</p>
25.06.21	Verbale CTS n° 31	Tutti	<p>- in zona bianca, le attività didattiche di educazione fisica/scienze motorie e sportive all'aperto non prevedono l'uso di dispositivi di protezione per gli studenti, ma l'obbligo di distanziamento interpersonale di almeno due metri. Per le stesse attività al chiuso si richiede anche adeguata aerazione. L'uso di mascherine in zona bianca e salvo altre disposizioni di legge non è necessario se viene rispettato il distanziamento. Le attività di squadra sono possibili, ma, specialmente al chiuso, dovrebbero essere privilegiate le attività individuali.</p> <p>- In zona gialla e arancione, si raccomandano solo attività di tipo individuale.</p>

In sintesi:

- ❖ distanziamento fisico nel caso di attività pratica di almeno 2 metri;
- ❖ igiene accurata delle mani;
- ❖ disposizione degli spazi ed attenta scelta delle attività da proporre;
- ❖ pulizia e sanificazione degli ambienti e degli attrezzi utilizzati;
- ❖ aerazione.