

## **PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO**

### **SCIENZE MOTORIE**

#### **Anno Scolastico 2022/23**

L'insegnamento Scienze Motorie mira al motivato coinvolgimento degli alunni e delle alunne; le svariate attività proposte, in base alle risorse dell'Istituto, saranno rivolte a tutti anche ai meno dotati e a coloro che arrivano dalla scuola media inferiore con gravi carenze e lacune. Tale insegnamento concorre a far conseguire allo studente consapevolezza dell'importanza della pratica motoria, sia per il benessere individuale che collettivo; mirando a valorizzare la funzione educativa e non esclusivamente addestrativa delle scienze motorie e sportive. Gli esonerati nella parte pratica, infine, oltre ad avere un programma teorico più approfondito, saranno coinvolti con compiti di organizzazione, assistenza e arbitraggio.

Nelle prime classi sarà dedicata attenzione all'elaborazione degli schemi motori di base, alla consapevolezza del movimento ed alla socializzazione;

nelle ultime invece, all'organizzazione delle conoscenze e delle abilità acquisite e all'autonomia nel saper realizzare un lavoro finalizzato.

Durante il corso dell'anno sarà dato largo spazio a tutte quelle metodiche valide per prevenire eventuali distonie e paramorfismi. E' prevista la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi, in previsione dei quali saranno organizzati corsi di avviamento e approfondimento tecnico tattico in orario extracurricolare.

#### **REGOLAMENTO DELLA PALESTRA**

1. Per svolgere le attività pratiche di Educazione Fisica è assolutamente indispensabile indossare tuta o pantaloncini e scarpe da ginnastica idonee.
2. Le classi che hanno Ed. Fisica, accompagnate dal docente, si recano rapidamente in Palestra, senza soste e tenendo un comportamento corretto.
3. Verranno rispettate tutte le regole della normativa vigente anti Covid inerente alle attività motorie
4. Ogni lezione è preceduta dall'appello.

5. Gli alunni che non hanno il materiale occorrente sono tenuti a rimanere seduti nei luoghi previsti per l'attività, a non disturbare lo svolgimento delle lezioni, a seguire eventuali spiegazioni e le attività in corso o dedicarsi all'arbitraggio. Per gli alunni che si ostinano a non portare il materiale occorrente verranno prese misure disciplinari.

6. E' obbligatorio rispettare il materiale sportivo, fare attenzione all'uso della palla nei giochi sportivi, utilizzare i piccoli attrezzi e i tavoli da tennis-tavolo in maniera corretta e solo in presenza degli insegnanti. Tutto il materiale utilizzato, al termine della lezione deve essere riposto nei luoghi indicati dagli insegnanti.

7. E' vietato consumare cibo e bevande in palestra.

Per quanto non specificato si confida nel senso civico e la buona educazione di tutti.

### **OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI**

1. Concorrere alla formazione e all'educazione di ogni alunno, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.
2. Favorire la socializzazione e l'integrazione del singolo all'interno del gruppo.
3. Stimolare la collaborazione per raggiungere obiettivi comuni.
4. Presa di coscienza delle proprie capacità e dei limiti personali finalizzata al miglioramento dell'autostima.
5. Includere e consolidare un'equilibrata coscienza sociale basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo tramite l'esperienza concreta di contatto socio-relazionali soddisfacenti.
6. Trasmettere informazioni e stimoli affinché l'attività motoria e sportiva diventi uno stile di vita.

### **ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA**

I Docenti, dopo aver confrontato le proprie esperienze didattiche, concordano che, per l'individuazione degli obiettivi specifici, bisognerà valutare i livelli cognitivi e psicomotori dei ragazzi.

Allo scopo appaiono opportuni sia un iniziale colloquio con le classi per vagliare le loro conoscenze specifiche della materia sia la somministrazione di stimoli condizionali e coordinativi, al fine di conoscere il vissuto motorio e le potenzialità di ogni singolo alunno. Successivamente si tenderà ad accrescere nello studente la coscienza del proprio corpo, attraverso il movimento guidato.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- 1- Potenziamento Fisiologico
- 2- Rielaborazione degli schemi motori di base
- 3- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico
- 4- Conoscenza e pratica delle attività sportive
  
- 5- Studio di argomenti teorici tratti dal libro di testo "Più Movimento" per gli alunni esonerati dalla pratica per motivi di salute.

### **CONTENUTI**

Si premette che per le attività selezionate non sono previste differenziazioni significative tra biennio e triennio se non per la graduazione dei carichi di lavoro. Per quanto riguarda la selezione dei livelli questi progrediranno secondo il grado di apprendimento degli alunni.

#### **1- POTENZIAMENTO FISIOLOGICO**

Saranno attivate tutte quelle attività che coinvolgeranno le qualità condizionali quali: Resistenza, forza, velocità, rapidità, mobilità articolare.

#### **2- RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE**

Per raggiungere una conoscenza sempre più approfondita ed un uso sempre più

appropriato del corpo, attraverso un arricchimento reale delle abilità motorie, si pensa necessario lavorare sulla coordinazione, con particolare riguardo all'ampliamento delle esperienze motorie ed alla conseguente varietà delle risposte che devono essere sempre più precise e raffinate. Coordinazione dinamico-generale, Equilibrio, Coordinazione oculo-manuale, Coordinazione oculo-podalica.

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

Al fine di conseguire tale obiettivo si propongono:

Esercizi a corpo libero, esercizi con piccoli attrezzi, percorsi e circuiti

Vari tipi di giochi sportivi anche in forma agonistica

Partecipazione attiva all'organizzazione e svolgimento delle varie attività

Concetti generali di sicurezza e primo soccorso.

### **4- CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE.**

In base alla situazione delle strutture utilizzate e in una certa misura, agli interessi degli allievi e alle loro capacità verranno praticate le seguenti discipline:

Giochi sportivi - pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo e altre attività in base alle esigenze motorie della classe.

Atletica – corsa di mezzofondo , velocità.

Ginnastica – progressioni semplici a corpo libero e con piccoli attrezzi, individuali, a coppie e in gruppo anche preparate autonomamente.

Per la pratica di altri sport inerenti i Giochi Sportivi Studenteschi saranno selezionati quegli alunni che hanno già una preparazione specifica per quelle discipline.

Gli argomenti teorici riguarderanno l'Ed alla salute ,Protezione civile, Educazione al volontariato,Doping

Al termine dell'anno l'alunno dovrà aver sviluppato le competenze relative ad uno dei livelli sotto descritti:

**Livello base (voto 6/10):** lo studente effettua esercizi ginnici semplici e la pratica di alcuni fondamentali individuali di un gioco sportivo, in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali.

**Livello intermedio (7-8/10):** lo studente effettua esercitazioni ginnico-sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie complesse anche non note, compie scelte appropriate, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite.

**Livello avanzato (9-10/10):** lo studente effettua esercitazioni ginnico-sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie non note, pratica almeno uno sport a livello agonistico, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità.

### **ATTIVITA' DI RECUPERO**

Sarà effettuata in itinere per coloro che presentano difficoltà motorie di base. Si interverrà durante lo svolgimento delle lezioni attraverso attività individualizzate o di gruppo, applicando anche la flessibilità per quegli studenti che fanno parte di classi parallele.

### **METODO D'INSEGNAMENTO**

La lezione tipo di Educazione Fisica sarà strutturata nel modo seguente: prima parte, rilevamento delle assenze degli alunni e della loro partecipazione attiva o non alle lezioni; seconda parte, esercizi di riscaldamento e attività ginnico-motoria come previsto dal programma; terza parte, pratica di un gioco sportivo (pallavolo, pallacanestro, tennis-tavolo)

Nello svolgimento di questa terza parte saranno assecondate le preferenze e le predisposizioni degli alunni ed essendoci nella stessa ora la presenza

contemporanea di altre classi, potrebbero formarsi gruppi di lavoro per classi di sezioni diverse, soprattutto quando queste saranno parallele o almeno contigue. In questa fase i docenti si organizzeranno per seguire i gruppi di lavoro costituitisi che ovviamente dovranno essere pari al numero dei docenti presenti in quell'ora. La durata delle singole fasi sono a discrezione del docente. Per quanto riguarda gli argomenti teorici si prevedono lezioni in classe.

Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, il docente valuterà se guidare ogni attività, riducendo gli spazi liberi degli allievi, oppure se operare riservandosi il compito d'intervenire per stimolare correzioni, analisi di problemi per ottenere risposte motorie adeguate in modo che ogni esperienza diventi uno stimolo per l'attività autonoma. Lo spirito competitivo dovrà essere contenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni. Si fa presente, inoltre, che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni teoriche secondo il programma stabilito e si terranno, inoltre lezioni in classe per approfondire gli argomenti. Gli esonerati alle lezioni pratiche saranno valutati non solo nella parte teorica del programma ma anche dalla loro collaborazione nelle attività organizzative.

## **METODI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

La valutazione formativa sarà utilizzata in itinere per evidenziare eventuali lacune ed apportare in tempo procedure didattiche compensative e adeguate alle caratteristiche degli alunni. La valutazione sommativa terrà conto del miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, del comportamento mostrato nel corso delle varie attività svolte e dell'acquisizione dei contenuti. L'impegno, l'interesse, la regolarità di applicazione, il rispetto delle regole, dei compagni, degli insegnanti, del materiale sportivo e la frequenza assidua alle lezioni saranno elementi basilari per la valutazione. Per la valutazione degli argomenti teorici saranno effettuati colloqui con gli alunni o test scritti a risposta multipla.

Le verifiche per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative e la valutazione dell'apprendimento tecnico delle discipline proposte, saranno

simultanee al lavoro svolto e basate sui test motori ed attenta osservazione giornaliera dell'alunno da parte dell'insegnante.

### GRIGLIA DI VALUTAZIONE

Gravemente insufficiente valutazione $\leq 4$	Totale mancanza di volontà nella espressione gestuale e nell'impegno.
Insufficiente $4 < \text{valutazione} < 5$	Non ha sviluppato consapevolezza delle proprie capacità motorie, impegno scarso.
Mediocre $5 \leq \text{valutazione} < 6$	Esecuzione insicura nella espressione gestuale, impegno discontinuo.
Sufficiente valutazione = 6	Conoscenza essenziale delle proprie capacità psico-motorie, impegno sufficiente.
Discreto $6 < \text{valutazione} < 7$	Capacità di espressione gestuale consapevole, impegno abbastanza costante.
Buono $7 \leq \text{valutazione} < 8$	Sicure e complete le capacità psico-motorie, partecipazione attiva.
Distinto $8 \leq \text{valutazione} < 9$	Autonomia e sicurezza nell'applicazione di schemi motori complessi, partecipazione attiva e costante.

Ottimo Valutazione $\geq$ 10	Eccellenti capacità psico-motorie. Capacità di autogestione, partecipazione attiva e costante.
---------------------------------	--

Non avendo nessun docente partecipato agli esami di Stato non ci sono valutazioni sull'argomento