



LICEO SCIENTIFICO STATALE «A. EINSTEIN»

VIA EINSTEIN, 3 – 20137 MILANO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E PER LO SPORT

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE
DIPARTIMENTALE**

SCIENZE MOTORIE E PER LO SPORT

I BIENNIO

**IN CONFORMITÀ ALLE INDICAZIONI NAZIONALI
PER IL LICEO SCIENTIFICO
(D.I. 211/2010)**

VERSIONE APRILE 2018

1. OBIETTIVI FORMATIVI E COGNITIVI

FORMATIVI :

- Potenziamento fisiologico
- Elaborazione degli schemi motori di base
- Sviluppo della socialità e del senso civico
- Conoscenza e pratica dell'attività sportiva
- Socializzazione
- Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni

COGNITIVI :

- Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato
- Vincere resistenze a carico naturale
- Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile
- Avere un controllo segmentario del proprio corpo
- Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno uno sport di squadra ed uno individuale
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità

Per i profili in uscita dello studente al termine del percorso formativo si rimanda al D.I. 211/10.

CONTENUTI

Nel trimestre saranno presentate le conoscenze base del proprio corpo e la sua funzionale capacità attraverso la corsa di resistenza, conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi (Pallavolo, Basket). Le valutazioni saranno due e verteranno sul test di Cooper ridotto a sei minuti e ai fondamentali individuali di una attività sportiva.

Nel pentamestre il lavoro sarà fatto sulla preparazione atletica, sulla ginnastica propriamente detta, sull'avviamento della pratica di altri sport (Pallamano e Unihockey) , sull' avviamento dei fondamentali individuali nel gioco di squadra. Le valutazioni saranno minimo tre

2. ASPETTI METODOLOGICI

La lezione sarà prevalentemente frontale, ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati. Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività più a rischio d'infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico

Ogni scelta metodologica personale del singolo docente può essere indicata nei piani di lavoro individuali.

3.TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE

Verifiche pratiche mediante confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato appreso. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali, permetterà di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo quindi l'efficacia del processo didattico attuato. Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite, rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti

4.MEZZI E STRUMENTI

- Mobilità articolare : tecniche di allungamento globale e segmentario
- Velocità e destrezza
- Potenziamento generale ; programmi standardizzati e in circuito, calcolo del carico e verifica del rendimento, controllo della fatica e del rendimento.
- Introduzione alla specialità dell'Atletica leggera (80 metri, salto in lungo, getto del peso e staffetta) con preparazione alle Gare d'Istituto.
- Giochi sportivi (Pallavolo, Basket, Pallamano e calcetto): conoscenza di regole e comportamenti; pratica dei fondamentali individuali e di squadra

5. CRITERI VALUTATIVI

VOTO	GIUDIZIO	COMPETENZ E RELAZIONAL I	PARTECIPAZIONE	RISPETTO DELLE REGOLE	IMPEGNO	CONOSCENZ E ED ABILITA'
5 e >5	Non sufficiente	Conflittuale, apatico, passivo	Non partecipa Partecipazione passiva	Rifiuto, insofferenza, non applicazione	Assente (Quasi mai/ mai)	Non conosce
6	Sufficiente	Dipendente Poco adattabile	Dispersiva Settoriale	Guidato Essenziale	Settoriale	Essenziale Parziale
7	Più che sufficiente	Selettivo	Attiva	Accettazione regole principali	Attivo	Globale
8	Buono	Disponibile	Attiva e pertinente	Conoscenza Applicazione	Costante	Soddisfacente
9	Distinto	Collaborativo	Efficace	Applicazione con sicurezza e costanza	Costante	Certa e sicura
10	Ottimo	Propositivo Leader	Costruttiva	Condivisione Autocontrollo	Eccellente	Approfondita Disinvolta

6. SOSTEGNO, POTENZIAMENTO, RECUPERO

Sostegno, potenziamento e recupero saranno sviluppati in itinere

7. NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI

NUCLEI FONDANTI	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO GIOCO-SPORT SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità	Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e del primo soccorso
CONOSCENZE	Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le sue capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo	Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative che sottendono la prestazione motoria e sportiva	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamenti e tecnica degli sport	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione
	Percezione,	Consapevolezza di una	Praticare in modo	Adottare un sano

ABILITA'	consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale	risposta motoria efficace ed economica Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici	essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali	stile di vita
COMPORAMENTO	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive e instaurare rapporti tra compagni	Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente	Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play)	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti

II BIENNIO e V anno

1. OBIETTIVI FORMATIVI E COGNITIVI

FORMATIVI :

- Potenziamento fisiologico
- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Sviluppo della socialità e del senso civico
- Conoscenza e pratica dell'attività sportiva
- Socializzazione
- Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni

COGNITIVI :

- Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato
- Vincere resistenze a carico naturale e con carichi
- Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile
- Avere un controllo segmentario del proprio corpo
- Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno tre sport di squadra ed due individuale
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità

Per i profili in uscita dello studente al termine del percorso formativo si rimanda al D.I. 211/10.

CONTENUTI

Nel trimestre saranno presentate le conoscenze base del proprio corpo e la sua funzionale capacità attraverso la corsa di resistenza, conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi (Pallavolo, Basket). Le valutazioni saranno due e verteranno sul test di Cooper ridotto a sei minuti e ai fondamentali individuali di una attività sportiva.

Nel pentamestre il lavoro sarà fatto sulla preparazione atletica, sulla ginnastica propriamente detta, sull'avviamento della pratica di altri sport (Pallamano e Unihockey) , sull' avviamento dei fondamentali individuali nel gioco di squadra. Le valutazioni saranno minimo tre

2. ASPETTI METODOLOGICI

La lezione sarà prevalentemente frontale, ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati. Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività più a rischio d'infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico

Ogni scelta metodologica personale del singolo docente può essere indicata nei piani di lavoro individuali.

3.TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE

Verifiche pratiche mediante confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato appreso. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali, permetterà di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo quindi l'efficacia del processo didattico attuato. Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite, rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti

4. MEZZI E STRUMENTI

- Mobilità articolare : tecniche di allungamento globale e segmentario
- Velocità e destrezza
- Potenziamento generale ; programmi standardizzati e in circuito, calcolo del carico e verifica del rendimento, controllo della fatica e del rendimento.
- Introduzione alla specialità dell'Atletica leggera (80 metri, salto in lungo, getto del peso e staffetta) con preparazione alle Gare d'Istituto.
- Giochi sportivi (Pallavolo, Basket, Pallamano e calcetto): conoscenza di regole e comportamenti; pratica dei fondamentali individuali e di squadra

5. CRITERI VALUTATIVI

VOTO	GIUDIZIO	COMPETENZ E RELAZIONAL I	PARTECIPAZIONE	RISPETTO DELLE REGOLE	IMPEGNO	CONOSCENZ E ED ABILITA'
5 e >5	Non sufficiente	Conflittuale, apatico, passivo	Non partecipa Partecipazione passiva	Rifiuto, insofferenza, non applicazione	Assente (Quasi mai/ mai)	Non conosce
6	Sufficiente	Dipendente Poco adattabile	Dispersiva Settoriale	Guidato Essenziale	Settoriale	Essenziale Parziale
7	Più che sufficiente	Selettivo	Attiva	Accettazione regole principali	Attivo	Globale
8	Buono	Disponibile	Attiva e pertinente	Conoscenza Applicazione	Costante	Soddisfacente
9	Distinto	Collaborativo	Efficace	Applicazione con sicurezza e costanza	Costante	Certa e sicura
10	Ottimo	Propositivo Leader	Costruttiva	Condivisione Autocontrollo	Eccellente	Approfondita Disinvolta

6. SOSTEGNO, POTENZIAMENTO, RECUPERO

Sostegno, potenziamento e recupero saranno sviluppati in itinere

7. NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI

NUCLEI FONDANTI	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO GIOCO-SPORT SPORT	SICUREZZA E SALUTE
------------------------	--	---	--------------------------------	---------------------------

COMPETENZE	Conoscere i tempi e ritmi dell'attività motoria, i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) Anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria	Conoscere elementi fondamentali della storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso d'infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
CONOSCENZE	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale	Conoscere le norme in caso d'infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare
ABILITA'	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi	Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta	Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone	Essere in grado di collaborare in caso d'infortunio
COMPORAMENTO	Essere in grado di auto valutarsi. Consolidare tra compagni su fiducia e responsabilità	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando attitudini individuali	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita