

LICEO SCIENTIFICO “ B. CROCE”

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER IL TRIENNIO

DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2015/2016

FINALITA' GENERALI

Le scienze motorie , inserite in modo corretto all'interno del progetto educativo delle classi, vista la valenza che hanno sulla formazione della personalità nella sua interezza, perseguono obiettivi specifici relativi alla sfera motoria , permettendo alla studente di scoprire le proprie attitudini, attraverso la pratica motoria finalizzata, valorizzare le proprie capacità motorie e sperimentare situazioni di successo personale consolidando il senso di fiducia e di autostima , e per quel che riguarda la sfera sociale, lo spirito di gruppo e il senso di collaborazione. Oltre a strutturare un percorso specifico di abilità fondato sulle capacità personali, **il saper fare**, l'alunno , infatti, costruirà un percorso personale che costituirà il suo **saper essere**, che riguarderà gli atteggiamenti, le motivazioni e gli interessi personali; imparerà a relazionarsi positivamente con il gruppo classe seguendo regole condivise relative a obiettivi comuni .Tutto ciò avrà una ricaduta non solo sull'**area della motricità** ma anche sulle **aree della intelligenza emotiva** (consapevolezza di sé e gestione di sé) e della **intelligenza sociale** (consapevolezza sociale e gestione della relazione), al fine di consentire interazioni proficue ed efficaci e permetterà anche di modificare il comportamento, aumentare il controllo dell'emotività, strutturare percorsi personali di crescita, per la formazione di una personalità autonoma, sicura, responsabile. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute renderà lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico, di maturare l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero

OBIETTIVI E COMPETENZE

OBIETTIVI DIDATTICI RELATIVI AL TRIENNIO

- 1) Padronanza degli schemi motori statici e dinamici
- 2) Padronanza delle capacità condizionali
- 3) Padronanza delle capacità coordinative generali e speciali
- 4) Sviluppo della capacità di espressione corporea attraverso il movimento
- 5) Acquisizione delle capacità tecnico- tattiche degli sport di squadra praticati
- 6) Conoscenza teorico-pratica dei fondamentali dei giochi sportivi praticati e del ruolo tecnico
- 7) Informazioni su primo soccorso, prevenzione degli infortuni e igiene dell'alimentazione

OBIETTIVI TRASVERSALI RELATIVI AL TRIENNIO

- 1) Consolidamento della intelligenza pratica, delle capacità di attenzione e concentrazione
- 2) Consolidamento della percezione di idee astratte come spazio e tempo
- 3) Consolidamento della capacità di cogliere i nessi causali in movimenti finalizzati
- 4) Consapevolezza dei propri mezzi e dei propri limiti

- 5) Consapevolezza della propria identità personale attraverso il confronto con gli altri
- 6) Acquisizione della coscienza sociale attraverso il rispetto delle regole e degli altri
- 7) Acquisizione del senso di benessere psico-fisico e della capacità di prevenire il pericolo

COMPETENZE RELATIVE AL TRIENNIO

- 1) Consapevolezza della propria corporeità
- 2) Corretta esecuzione di gesti motori complessi in forma economica e funzionale
- 3) Praticare uno sport individuale e uno di squadra utilizzando la tattica di gioco
- 4) Gestire un confronto agonistico con un'etica corretta
- 4) Acquisizione del senso del valore sociale dello sport e del fair play
- 5) Assumere un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano in una prospettiva di lunga durata
- 6) Consapevolezza dei benefici derivanti dalla pratica sportiva
- 7) Interpretazione di dati e informazioni e risoluzione di problemi motori complessi
- 8) Riconoscere i messaggi corporei in relazione ad uno sforzo fisico distinguendone l'intensità
- 9) Acquisire comportamenti rispettosi verso gli altri e l'ambiente
- 10) Gestire ruoli diversi (arbitro, giocatore, organizzatore) ed eventi
- 11) Trasferire le proprie abilità in contesti diversi
- 12) Capacità di auto-riflessione sulle esperienze vissute

CONTENUTI PER MODULI

- **MOD 1** - Potenziamento fisiologico attraverso esercizi applicativi della corsa di resistenza e di velocità, scatti, allunghi, balzi, percorsi misti a tempo anche sotto forma di gioco.
- **MOD 2** - Padronanza delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità) attraverso esercizi variati durante la corsa, salti in varie forme, esercizi a carico naturale e con sovraccarico, esercizi con graduale aumento del carico di lavoro, esecuzione di movimenti complessi in forma economica
- **MOD 3** - Padronanza delle capacità coordinative generali e speciali attraverso esercizi per l'incremento dell'equilibrio, della destrezza, per l'accorciamento dei tempi di reazione, per la coordinazione oculo- segmentale, per la differenziazione temporale, di adattamento e controllo segmentario, per lo sviluppo del timing, in forma individuale e in situazioni di gioco, con confronti a squadre e su percorsi misti
- **MOD 4** - Esercizi di stretching individuali e a coppie per la mobilizzazione, l'elasticità muscolare, il defaticamento, la propriocezione, l'escursione articolare e la prevenzione di traumi.
- **MOD 5**- Esercizi per i giochi sportivi, fondamentali di squadra della pallavolo, del basket, del tennis-tavolo. Esercizi in forma analitica e sintetica.

- **MOD 6** - Esercizi per lo sviluppo delle capacità espressive e decisionali atti a comprendere e decodificare il linguaggio corporeo proprio e del compagno.
- **MOD 7** - Esercizi per lo sviluppo delle capacità tecnico-tattiche e del pensiero finalizzato attraverso l'analisi della logica dei giochi di squadra
- **MOD 8** - Prevenzione e sicurezza in ambienti chiusi e aperti , regole di comportamento per la prevenzione degli infortuni e della sicurezza personale
- **MOD 9** - Esercizi con autovalutazione delle proprie capacità per la presa di coscienza dello sviluppo delle abilità e della crescita personale
- **MOD 10** – Conoscenza del ruolo tecnico degli sport praticati e della tattica e degli schemi di gioco

METODOLOGIE

Ci si baserà sul metodo misto con momenti di globalizzazione e momenti di sintesi oltre ad attività in situazione di continua indagine, individuazione e auto-correzione dell'errore, e dell' apprendimento per padronanze .

La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento, costituiscono, infatti, un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuromuscolari. Pertanto i contenuti verranno opportunamente scelti, le attività utilizzate in forme variate e sempre più complesse, per favorire una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione. Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie verranno privilegiate le situazioni-gioco favorendo il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione, anche tecnica, del movimento. Un'adeguata utilizzazione delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare nell'ambito a lui più congeniale.

MATERIALI DIDATTICI

Ci si servirà di tutti gli attrezzi sportivi in dotazione all'istituto, per eventuali spiegazioni teoriche si useranno fotocopie di libri e articoli su argomenti specifici estrapolati da riviste specializzate ed eventualmente proiezioni diapositive in formato ppt attraverso le LIM.

TIPOLOGIE DI VERIFICA

Le verifiche si baseranno sull'osservazione sistematica dei livelli di apprendimento, su test per la valutazione delle abilità specifiche dei livelli acquisiti nella pratica dei giochi sportivi.

Il conseguimento degli obiettivi didattici, individuati all'interno di quelli indicati dai programmi e in relazione ai bisogni degli studenti rilevati con la valutazione iniziale, verrà verificato con correttezza metodologica, cioè nel rispetto dei principi di validità, affidabilità ed obiettività.

