

Istituto Paritario

Luigi Stefanini

A.S 2021/2022

Documento di programmazione

Scienze Motorie

V Liceo

Aree d'intervento trasversale

Accoglienza

Obiettivi:

- Conoscenza degli alunni, conoscenza dell'ambiente scolastico, in tutti i suoi spazi, dalle aule ai laboratori, dalle palestre ai campi esterni, all'auditorium.
- Conoscenza del regolamento d'istituto e del funzionamento dell'organizzazione scolastica.
- Favorire la socializzazione attraverso diverse attività e giochi di gruppo, coinvolgendo tutti gli alunni ognuno con le singole specificità: diversamente abili, DSA, BES, ed alunni stranieri.
- Favorire la relazione tra pari e la conoscenza del territorio attraverso uscite didattiche che educano al rispetto dell'ambiente naturale e alla sua conservazione.

Prevenzione del disagio per la promozione del successo formativo

Le scienze motorie favoriscono lo sviluppo di un sistema in grado di migliorare il benessere scolastico attraverso una corretta educazione, partecipando alla promozione del successo formativo attraverso:

- il supporto agli alunni con situazione scolastica a rischio di dispersione;

- l'ascolto, il dialogo, la riflessione e il potenziamento della motivazione;
- predisponendo azioni indirizzate a migliorare la percezione del sé, la consapevolezza e l'autostima;
- l'acquisizione delle buone prassi di integrazione;
- l'acquisizione di stili di vita sana, nel rispetto delle regole e della convivenza, e della legalità.

Obiettivi minimi della convivenza civile

- Comprendere l'importanza di un corretto stile di vita che utilizzi il movimento e lo sport come mezzo di tutela della salute propria ed altrui.
- Comunicare, organizzarsi e operare in situazioni di gruppo facendo emergere le proprie potenzialità, coinvolgendo i compagni nelle attività svolte per valorizzare le caratteristiche individuali.
- Rispettare l'ambiente (palestra, attrezzi, spogliatoi...).
- Rispettare le regole e le consegne del docente nello svolgimento delle attività
- Partecipare con continuità all'attività motoria
- Dimostrare di saper controllare le proprie emozioni e saper valutare le proprie azioni.

Obiettivi minimi

- Conoscere l'apparato respiratorio
- Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per uno stile di vita sano
- Conoscere gli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo
- Praticare almeno due giochi sportivi mostrando di avere sufficienti competenze tecniche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta

Obiettivi specifici di apprendimento

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità. Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:

- La capacità di utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici.
- Conoscere le metodologie di allenamento.
- Avere un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse.
- Di praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
- Di saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici
- Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.
- Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita.
- Conoscere le principali norme di primo soccorso.
- Di impegnarsi in attività ludiche e sportive in contesti diversificati, non solo in palestra e sui campi di gioco, ma anche all'aperto, per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente naturale, e di aver un comportamento responsabile verso il comune patrimonio ambientale e la sua tutela.

Attività e contenuti

Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, di rilassamento ed allungamento muscolare, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e intersegmentario, per la respirazione, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc., di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo, circuiti.

Attività sportive: individuali e di squadra; attività espressive codificate e non; giochi di movimento polivalenti; tornei di classe e tra classi; attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.

Competenze

- Essere in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.
- Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale.
- Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per prevenire infortuni e per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna

Conoscenze

- L'apprendimento motorio relativo alle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative (coordinazione, equilibrio, destrezza)
- Regole e ruoli di gioco. Capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato.
- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio;
- Alimentazione e sport.

Abilità

- Saper ideare attività per lo sviluppo e il miglioramento, rispetto ai livelli di partenza, delle capacità motorie condizionali e coordinative.
- Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate.
- Assumere ruoli all'interno di un gruppo
- Assumere ruoli specifici in squadra, in relazione alle proprie capacità.
- Applicare e rispettare le regole
- Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni
- Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco.
- Svolgere compiti di arbitraggio.
- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e o sportiva
- Applicare sani principi per un corretto stile di vita
- Praticare attività motoria e sportiva in ambiente naturale.

Prof.ssa

Franca Musella

