

## 1. Profilo generale

Nell'ambito delle scienze motorie gli studenti dovranno acquisire una certa abitudine all'esercizio fisico nell'ottica di uno stile di vita sano:

- essere fisicamente attivi
- adottare la postura ottimale e usare in modo appropriato il corpo
- svolgere attività che sviluppino il sistema cardiovascolare, la flessibilità, la forza e la resistenza muscolare, la coordinazione neuro-muscolare
- gestire l'igiene personale in relazione all'attività fisica.

Educazione sportiva:

- rispettare le regole del fair play, della competizione leale e di buon comportamento sportivo, sia come atleti di sport individuali e di squadra, sia come spettatori ed eventualmente come giudici ed arbitri
- affrontare successo e limiti nelle prestazioni
- impegnarsi a migliorare le proprie prestazioni
- valorizzare l'assunzione di responsabilità all'interno della classe durante la partecipazione alle gare individuali e ai tornei di squadra di Istituto
- rispettare gli altri, l'ambiente e gli attrezzi specifici della disciplina.

Comportamento:

- rispondere adeguatamente alle consegne
- conoscere e rispettare le regole e le procedure di sicurezza per le diverse attività
- indossare abbigliamento idoneo
- usare in modo sicuro le attrezzature
- effettuare adeguato riscaldamento e defaticamento
- acquisire comportamenti e atteggiamenti socialmente responsabili.

## 2. Risultati di apprendimento

L'alunno deve dimostrare di:

- conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
- sperimentare azioni motorie via via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità coordinative
- rispettare l'insegnante, i compagni e l'ambiente in cui opera
- collaborare all'interno del gruppo/classe facendo emergere le proprie potenzialità, coinvolgendo i compagni nelle varie attività svolte, per valorizzare anche le caratteristiche individuali
- comprendere e produrre i messaggi non verbali
- conoscere ed applicare norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale.

## 3. Contenuti primo biennio

PARTE PRATICA

- esercizi a corpo libero e con attrezzi per il miglioramento delle capacità motorie condizionali e coordinative
- attività più o meno intense di giochi propedeutici agli sport di squadra
- ATLETICA LEGGERA: esercizi propedeutici, preatletismo specifico, tecnica di base delle seguenti discipline del pentathlon: corsa veloce, corsa con ostacoli, salto in alto, salto in lungo, lancio del peso, ed eventualmente: lancio del disco, staffetta, salto con l'asta
- GINNASTICA ARTISTICA: rotolamenti al suolo (avanti e indietro); eventualmente: verticale sulle braccia, ruota, cavallina (semplici volteggi, frammezzo, staccata, laterale); eventuale approccio all'uso del trampolino elastico
- PALLAVOLO: fondamentali individuali: battuta, palleggio, schiacciata, muro, bagher; fondamentali di squadra: difesa 3-1-2 e/o 3-2-1, sistema d'attacco 4S-2A con cambio d'ala, ricezione a 5 (ed eventualmente a 4)
- PALLACANESTRO: fondamentali individuali e di squadra indirizzati al gioco 3x3

- TENNIS TAVOLO: i fondamentali individuali, eventuale torneo di classe di singolo o doppio
- Conoscenza e approccio di altri sport e attività motorie individuali e di squadra codificati e non: baseball, biliardo, unihockey, badminton, ultimate, intercrosse, touch rugby, slamball, orienteering, yoga, danze popolari e di gruppo, hitball ecc..

#### PARTE TEORICA

- concetti di base dell'allenamento dal riscaldamento al defaticamento
- terminologia delle Scienze Motorie: denominazione delle varie parti del corpo, assi e piani, i verbi del movimento
- paramorfismi e dimorfismi
- principali regole degli sport individuali e di squadra trattati.

### 4. Contenuti secondo biennio

#### PARTE PRATICA

- uso di tutti gli attrezzi a disposizione, grandi e piccoli
- esercizi a corpo libero a carico naturale e con sovraccarico
- attività globali e intense dal punto di vista fisiologico
- ATLETICA LEGGERA: esercizi propedeutici; preatletismo specifico; perfezionamento della tecnica delle seguenti discipline: corsa veloce, corsa con ostacoli, staffetta, salto in alto, salto in lungo, lancio del peso; eventualmente lancio del disco e salto con l'asta
- GINNASTICA ARTISTICA: eventuali richiami ed integrazioni del programma del biennio
- PALLAVOLO: perfezionamento dei fondamentali individuali e di squadra ed eventuali cenni di tattica
- PALLACANESTRO: perfezionamento dei fondamentali individuali e di squadra, cenni sulla difesa a zona, attacco alla zona, eventuali elementi di tattica
- CALCIO: fondamentali con la palla: controllo, passaggio, tiro, colpo di testa; cenni sui fondamentali di squadra
- FITNESS: approccio al fitness con attività aerobiche, di tonificazione e di stretching, a corpo libero e con uso di piccoli attrezzi (manubri, funicelle, elastici, tappetini, step, ecc.).
- TENNIS TAVOLO: i fondamentali individuali, eventuale torneo di classe di singolo o doppio
- Conoscenza e approccio di altri sport e attività motorie individuali e di squadra codificati e non: baseball, biliardo, unihockey, badminton, ultimate, intercrosse, touch rugby, slamball, orienteering, yoga, danze popolari e di gruppo, dutchball, hitball ecc..

#### PARTE TEORICA

- cenni sugli apparati locomotore, respiratorio e cardiocircolatorio
- principali regole di gara di atletica, pallavolo, pallacanestro e calcio
- concetti base sull'allenamento
- le capacità motorie coordinative
- le capacità motorie condizionali: forza; velocità; resistenza; mobilità articolare
- cenni sull'alimentazione e sul pronto soccorso.

### 5. Contenuti quinto anno

Nel quinto anno il programma prevede un ripasso delle attività svolte nei due bienni precedenti con un potenziamento di alcuni argomenti fra quelli più graditi alla classe. Grande spazio verrà data ai giochi di squadra ed ai tornei all'interno della classe.

Solo nel caso in cui il consiglio di classe e la Dirigenza lo dovessero esplicitamente richiedere verranno affrontati in vista degli esami di stato alcuni argomenti teorici. In questo caso l'attività pratica in palestra potrebbe essere interrotta per dare spazio alla teoria.

La prova comune del pentathlon di atletica nel secondo quadrimestre sarà effettuata su richiesta e a discrezione dell'insegnante la sua valutazione sarà integrata dai risultati storici degli alunni nel loro percorso liceale.

## **6. Metodologia didattica**

La lezione sarà articolata nel seguente modo:

- avviamento motorio attuato con il criterio della gradualità e della specificità
- parte centrale con un tema specifico da sviluppare
- a volte le esercitazioni saranno integrate da brevi richiami di teoria degli argomenti trattati
- gli argomenti delle lezioni seguono una scansione collegata alla rotazione delle classi sulle palestre disponibili.

Non si escludono, se necessarie, lezioni teoriche in classe.

## **7. Valutazione**

Per quanto riguarda la valutazione si terrà conto delle seguenti voci:

- livello di capacità motorie possedute e relative conoscenze valutabili tramite verifiche pratiche, orali e/o scritte (2 prove oggettive minime per periodo)
- livello di abilità acquisite
- partecipazione all'attività sportiva di Istituto e risultati conseguiti nei Campionati Studenteschi.
- prova comune: nel secondo periodo è prevista la nostra tradizionale prova comune del pentathlon di istituto di atletica.

Inoltre la valutazione terrà conto anche:

- dell'interesse e dell'impegno evidenziato dall'alunno per migliorare il proprio livello motorio
- della capacità di autocontrollo e rispetto dell'insegnante, dei compagni e delle attrezzature
- della partecipazione attiva ad almeno i tre quarti delle lezioni del quadrimestre

Per la valutazione degli alunni esonerati si prenderanno in considerazione il livello delle loro conoscenze teoriche (con verifiche scritte o orali) e la disponibilità da loro dimostrata nel collaborare con l'insegnante e i compagni nei servizi di arbitraggio, gestione dati, assistenza all'attività, ecc..

Viene sospeso il giudizio in sede di scrutinio di fine anno per gli alunni che, oltre ad essere insufficienti nella media dei voti, hanno dimostrato scarso impegno e hanno frequentato in modo disordinato le lezioni. Per gli alunni insufficienti che però hanno fatto del loro meglio e hanno partecipato attivamente e in modo corretto alle lezioni si chiederà al consiglio di classe la disponibilità a considerare sufficiente il loro rendimento complessivo.

Nella eventuale verifica di recupero del debito di settembre si decide di utilizzare la tipologia della prova orale su argomenti (teorici e pratici) trattati durante l'anno scolastico.