

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### PREMESSA

Una delle caratteristiche salienti presenti in tutta la componente educativa e formativa del Liceo Filzi è la condivisione da parte di tutte le discipline della centralità ed unicità della persona. Lo studente è posto al centro dell'azione educativa in tutti i suoi aspetti: cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, morali ...

Le scienze motorie si configurano come forma di comunicazione che educa la persona con il movimento e al movimento ed è grazie a questo che si arriva a conoscere nei ragazzi quegli aspetti particolari del sé corporeo, emozionale e relazionale.

Si insegna loro a superare difficoltà, a credere nelle proprie capacità, a conoscere i propri limiti e le proprie potenzialità, a stare bene a scuola. Oltre all'atletica leggera, la pallavolo, la pallacanestro, ginnastica artistica ecc. si propongono attività quali: arrampicata, calcetto, nordik walking e camminate in ambiente naturale, sci, danza ed espressività corporea, attività con diversamente abili, moduli di alimentazione, progetto salute.

Nel secondo biennio lo studente deve possedere la capacità di riconoscere le proprie abilità, le qualità psico-fisiche e quindi avvertire l'esigenza di una scelta personale di un'attività sportiva o motoria come abitudine permanente di vita. Saper valutare le proprie capacità motorie per poterle utilizzare in una attività sportiva individuale da svolgere anche in ambiente extrascolastico come sana abitudine di vita, in altre parole la capacità di gestire la propria vita, i comportamenti e le relazioni con gli altri anche attraverso il corpo ed il movimento o lo sport.

Deve essere in grado di iniziare ad effettuare un lavoro autonomo ed organizzato

Saper assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi.

Saper progettare: ideare semplici sequenze di movimento in situazioni dinamiche.

Saper Individuare Collegamenti e Relazioni: saper cogliere le opportunità offerte dalle lezioni di Scienze Motorie e trasferirle fuori dall'ambiente scolastico. Essere consapevole delle potenzialità dell'attività motoria e sportiva per il benessere collettivo.

Saper collaborare: lavoro a coppie, in piccoli e grandi gruppi.

Stimolare i compagni alla partecipazione attiva e responsabile.

Saper agire In modo autonomo e responsabile: saper gestire un riscaldamento di Scienze motorie in modo autonomo.

*Essere coscienti del fatto che l'attività motoria migliora la qualità della vita.*

Per quanto riguarda l'insegnamento delle scienze motorie e sportive nel quinto anno si mirerà a potenziare le capacità, abilità, conoscenze e competenze acquisite negli anni precedenti.

L'obiettivo principale rimane il promuovere nello studente la conoscenza del proprio corpo e le sue potenzialità, la percezione di sé e il piacere verso l'attività motoria come corretto stile di vita.

Educare al movimento e all'attività sportiva è una scelta di salute sia fisica che psichica ed è soprattutto un investimento sul futuro.

### COMPETENZE SPECIFICHE DI APPRENDIMENTO PRIMO BIENNIO

**CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO:** la percezione di sé: avere una consapevolezza del proprio corpo che cambia nello svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche.

**PERCEZIONE SENSORIALE:** riconoscere, discriminare, elaborare le percezioni sensoriali utilizzando gli stimoli percettivi per modificare rapidamente le proprie azioni motorie.

**COORDINAZIONE GENERALE:** schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-temporale: realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.

**ESPRESSIVITA' CORPOREA:** linguaggio verbale e non verbale, interazione tra movimento e processi affettivi e cognitivi: esprimere attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti anche utilizzando semplici tecniche.

**GIOCO, GIOCOSPORT E SPORT:** utilizzare gli aspetti relazionali, cognitivi, aspetti tecnici. Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.

**SICUREZZA E SALUTE:** prevenzione degli infortuni, assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita. Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza.

**AMBIENTE NATURALE:** esperienze dirette con valenza trasversale: utilizzare mezzi e strumenti idonei a praticare attività in ambiente naturale

(walking, nordik-walking, corsa, ecc)

Competenze trasversali: rispetto delle regole, rispetto degli altri, muoversi in gruppo.

## **ABILITA'**

Lavorare in armonia con gli altri, rispettando compagni, insegnanti ed ambiente;

Saper eseguire i fondamentali di almeno due sport di squadra.

Saper eseguire i fondamentali di almeno due sport individuali;

Applicare le regole relative alle attività sportive svolte;

Compiere semplici gesti e attività motorie anche nel più breve tempo possibile;

Orientarsi nello spazio e nel tempo;

Vincere resistenze a carico naturale;

Compiere gesti motori coordinati;

Saper correre in forma prolungata per 15 /30 minuti;

Applicare gli schemi motori di base alle attività sportive scelte individualmente o proposte a scuola.

## **CONOSCENZE**

Conoscere il proprio corpo e la persona attraverso il movimento;

Conoscere il movimento che il proprio corpo può svolgere;

Conoscenza operativa e teorica dei concetti basilari di almeno due sport di squadra e di due attività individuali;

Conoscere gli aspetti fondamentali del movimento: capacità coordinative, capacità condizionali;

Riconoscere nella attività motoria una sana abitudine di vita e saper scegliere un'attività sportivo/ motoria da utilizzare anche nel tempo extrascuola come stile di vita

## **PROGRAMMA SPECIFICO CLASSI PRIME**

Ginnastica di allungamento statica (stretching), dinamica e di mobilità articolare.

Esercizi propedeutici al miglioramento delle abilità motorie di base a corpo libero o con l'uso di piccoli e grandi attrezzi (velocità, destrezza, equilibrio, ritmo)

Potenziamento organico: Corsa continua, corsa con variazioni di ritmo, andature preatletiche e coordinative.

Potenziamento muscolare a corpo libero e carico naturale.

Capacità coordinative a corpo libero e con piccoli attrezzi

Giochi sportivi Pallavolo: palleggio, bagher, servizio di sicurezza e gioco.

Giochi sportivi basket: palleggio, passaggio, tiro e giochi.

Ginnastica artistica e attrezistica: Rotolamenti, es di equilibrio, candela, verticale, ruota.

Badminton: fondamentali individuali: impostazione del dritto, rovescio, servizio e regole. Gioco.

Giochi di movimento: giochi della tradizione popolare, giochi propedeutici ai giochi sportivi o altri giochi sportivi a scelta dell'insegnante (baseball, pallamano, frisbee, ecc.)

Atletica leggera: corsa di resistenza, velocità, salto in lungo, getto del peso.

### **PROGRAMMA SPECIFICO CLASSI SECONDE**

Ginnastica di allungamento statica (stretching), dinamica e di mobilità articolare.

Esercizi propedeutici al miglioramento delle abilità motorie di base a corpo libero o con l'uso di piccoli e grandi attrezzi (velocità, destrezza, equilibrio, ritmo)

Potenziamento organico: Corsa continua, corsa con variazioni di ritmo, andature preatletiche e coordinative.

Potenziamento muscolare a corpo libero, a carico naturale e con attrezzi.

Capacità coordinative a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi.

Giochi sportivi Pallavolo: palleggio, bagher, servizio di sicurezza e gioco.

Giochi sportivi basket: palleggio, passaggio e tiro, terzo tempo, treccia e giochi.

Giochi sportivi: altri giochi a scelta dell'insegnante, baseball, pallamano, frisbee, ecc.

Ginnastica artistica e attrezistica: ripetizione fondamentali e combinazione di sequenza di elementi.

Badminton: fondamentali individuali: dritto, rovescio, servizio e regole. Gioco.

Giochi di movimento: giochi della tradizione popolare, giochi propedeutici ai giochi sportivi o altri giochi sportivi a scelta dell'insegnante (baseball, pallamano, frisbee, ecc.)

Atletica leggera: corsa di resistenza, velocità, salto in lungo, getto del peso, ostacoli.

### **COMPETENZE SPECIFICHE DI APPRENDIMENTO SECONDO BIENNIO**

**CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO:** avere una buona percezione di sé; avere consapevolezza del proprio corpo e dei suoi cambiamenti nello svolgimento delle attività motorie, adeguandosi ai diversi contesti, riconoscendo le variazioni fisiologiche.

**COORDINAZIONE GENERALE:** schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-temporale e coordinazione oculo manuale e segmentaria. Realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.

**ESPRESSIVITA' CORPOREA:** linguaggio verbale e non verbale, interazione tra movimento e processi affettivi e cognitivi: esprimere attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti anche utilizzando semplici tecniche.

**GIOCO, GIOCOSPORT E SPORT:** utilizzare gli aspetti relazionali, cognitivi, aspetti tecnici e tattici: conoscere le regole, praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.

**SICUREZZA E SALUTE:** prevenzione degli infortuni, assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita; conoscere una corretta alimentazione e assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza.

**AMBIENTE NATURALE:** esperienze dirette con valenza trasversale; utilizzare mezzi e strumenti idonei a praticare attività in ambiente naturale.

(walking, nordik-walking, corsa, sci, ecc)

## **ABILITA'**

Assumere sempre posture corrette soprattutto in presenza di carichi.

Organizzare e applicare percorsi personali di attività motoria e sportiva e auto valutare il lavoro.

Analizzare i risultati testati.

Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno.

Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive.

Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto.

Realizzare gesti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi con e senza attrezzi.

Comprensione di ritmo e fluidità del movimento.

Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.

Realizzare progetti interdisciplinari (trasposizione motoria delle emozioni suscitate da una poesia, un'opera d'arte...).

Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di giochi sportivi trasferendole a spazi e a tempi disponibili.

Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.

Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza.

Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano.

Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso.

Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva

Sapersi orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto dell'ambiente.

## **CONOSCENZE**

Educazione posturale.

L'educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni.

Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche nello sport.

Principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento.

Le tecniche mimico- gestuale e di espressione corporea e le interazioni con altri linguaggi (musicale, coreutico, teatrale).

Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi e altri ambiti (letterario, artistico, ...).

I principi di prevenzione della sicurezza personale in palestra a scuola e all'aperto.

Principi generali dell'alimentazione e importanza dell'attività fisica.

L'aspetto educativo e sociale dello sport.

Saper scegliere un'attività sportivo/motoria da utilizzare anche nel tempo extrascuola come stile di vita.

Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.

### **PROGRAMMA SPECIFICO CLASSI TERZE**

Ginnastica di allungamento statica (stretching), dinamica e di mobilità articolare.

Potenziamento delle abilità motorie di base a corpo libero e con l'uso di piccoli e grandi attrezzi (velocità, destrezza, equilibrio, ritmo).

Potenziamento organico: corsa continua, corsa con variazioni di ritmo, andature preatletiche e coordinative. Interval training.

Potenziamento muscolare a corpo libero, con attrezzi e in palestra pesi. Circuit training.

Capacità coordinative a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi.

Giochi sportivi Pallavolo: palleggio, bagher, servizio di sicurezza, muro, schiacciata, gioco.

Giochi sportivi basket: palleggio, passaggio e tiro, terzo tempo, fondamentali di squadra, gioco.

Giochi sportivi: altri giochi a scelta dell'insegnante, baseball, pallamano, frisbee, ecc.

Badminton: fondamentali individuali, regole di gioco e arbitraggio. Gioco e tornei.

Ginnastica artistica e attrezzistica: ripetizione fondamentali, combinazione di elementi e sequenze ideate dagli studenti. Elementi di acrosport.

Atletica leggera: corsa di resistenza, velocità, salto in lungo, getto del peso, ostacoli.

Espressione corporea: esercizi di comunicazione attraverso il movimento, individuali a coppie, in gruppo; esercizi per migliorare la conoscenza e il rapporto con il proprio corpo, esercizi per migliorare la socializzazione nella classe e il rapporto con gli altri.

### **PROGRAMMA SPECIFICO CLASSI QUARTE**

Ginnastica di allungamento statica (stretching), dinamica e di mobilità articolare.

Potenziamento delle abilità motorie di base a corpo libero e con l'uso di piccoli e grandi attrezzi (velocità, destrezza, equilibrio, ritmo)

Potenziamento organico: Corsa continua, corsa con variazioni di ritmo, andature preatletiche e coordinative. Interval training.

Capacità coordinative a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi.

Giochi sportivi Pallavolo: Fondamentali individuali, di squadra. Conoscenza regole di gioco, tornei e arbitraggio.

Giochi sportivi basket: Fondamentali individuali, di squadra. Conoscenza delle principali regole di gioco, tornei e arbitraggio.

Giochi sportivi: altri giochi a scelta dell'insegnante, baseball, pallamano, freesby, ecc

Badminton: fondamentali individuali, regole di gioco e arbitraggio. Gioco e tornei.

Potenziamento muscolare a corpo libero, con attrezzi e in palestra pesi. Circuit training

Atletica leggera: corsa di resistenza, velocità, salto in lungo, getto del peso, ostacoli.

Espressione corporea: esercizi di comunicazione attraverso il movimento, individuali a coppie, in gruppo; esercizi per migliorare la conoscenza e il rapporto con il proprio corpo, esercizi per migliorare la socializzazione nella classe e il rapporto con gli altri.

Esercizi per lo sviluppo della sensibilità percettiva tattile e pressoria ad occhi chiusi. Rilassamento frazionato; elementi di training autogeno. Eventuale ideazione di coreografia con musica.

### **COMPETENZE SPECIFICHE DI APPRENDIMENTO QUINTO ANNO**

Consolidare le competenze acquisite nei bienni precedenti

Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.

Saper effettuare lezioni di peer education.

### **ABILITA'**

Consolidare e ampliare le abilità acquisite nel secondo biennio.

Assumere comportamenti fisicamente attivi per un miglioramento dello stato di benessere.

Assumere sempre posture corrette soprattutto in presenza di carichi.

Organizzare e applicare percorsi personali di attività motoria e sportiva e auto valutare il lavoro.

Analizzare ed elaborare i risultati testati.

Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso.

Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione, metodi e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

La correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi.

La struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati.

L'aspetto educativo e sociale dello sport.

### **CONOSCENZE**

Approfondimento delle tematiche e moduli affrontati nel biennio precedente.

Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale

Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso.

Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.

### **PROGRAMMA SPECIFICO CLASSI QUINTE**

Ginnastica di allungamento statica (stretching), dinamica e di mobilità articolare.

Ginnastica posturale

Potenziamento organico: corsa continua, corsa con variazioni di ritmo, andature preatletiche e coordinative. Attività in ambiente naturale. Interval training. Walking e nordic walking.

Potenziamento muscolare a corpo libero, con attrezzi e in palestra pesi. Circuit training

Capacità coordinative a corpo libero e con piccoli attrezzi e grandi attrezzi.

Giochi sportivi Pallavolo: fondamentali individuali, di squadra. Conoscenza regole di gioco, tornei e arbitraggio.

Giochi sportivi basket: Fondamentali individuali, di squadra. Conoscenza delle principali regole di gioco, tornei e arbitraggio.

Giochi sportivi: altri giochi a scelta dell'insegnante, baseball, pallamano, frisbee, ecc

Badminton: fondamentali individuali, regole di gioco e arbitraggio. Gioco e tornei.

Atletica leggera: approfondimento della tecnica delle specialità corsa, salti e lanci.

Progetto salute: primo soccorso

Peer education. Valorizzazione delle eccellenze. Saper proporre al gruppo classe un'attività scelta utilizzando un a terminologia specifica.

Espressione corporea: esercizi di comunicazione attraverso il movimento, individuali a coppie, in gruppo; esercizi per migliorare la conoscenza e il rapporto con il proprio corpo, esercizi per migliorare la socializzazione nella classe e il rapporto con gli altri;

Esercizi per lo sviluppo della sensibilità percettiva tattile e pressoria ad occhi chiusi. Rilassamento frazionato; elementi di training autogeno.

### **INDICAZIONI METODOLOGICHE**

Lezione frontale; gradualità d'esperienza; interruzione dell'attività pratica alternata a spiegazioni e motivazioni sull'argomento; partecipazione diretta degli studenti alla lezione; esercitazioni in piccoli gruppi; cooperative learning; apprendimento attraverso il fare; problem solving.

Gli strumenti usati: attrezzature in uso nella palestra e sul territorio. Attrezzatura da nordik walking.