

I.I. FARNESE - VETRALLA

Programmazione Annuale Scienze Motorie

Liceo Scientifico Indirizzo Sportivo

CLASSE 5<sup>^</sup>G

A.S. 2023/2024

### **LINEE GENERALI E COMPETENZE**

Al termine del percorso liceale gli studenti hanno acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; hanno consolidato i valori sociali dello sport e hanno acquisito una buona preparazione motoria; hanno maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; hanno colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Gli studenti conseguono la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio.

La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità è sia obiettivo specifico che presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie.

Gli studenti sanno agire in maniera responsabile, ragionando su quanto stanno ponendo in atto, riconoscendo le cause dei loro errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. Sono in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

Gli studenti sono consapevoli che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sanno padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.

La conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, permettono agli studenti di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.

Gli studenti, lavorando sia in gruppo che individualmente, imparano ulteriormente a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.

La conoscenza e la consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo.

Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività hanno favorito e consolideranno negli studenti una maggior fiducia in se stessi. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende gli studenti consapevoli e capaci di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Gli studenti maturano 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.

L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta.

Gli studenti fruiranno inoltre di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline.

## **Quinto Anno**

La personalità dello studente sarà 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 attraverso le scienze motorie gli studenti potranno acquisire 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. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Gli studenti saranno in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.

Avranno piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Sapranno osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

**Attraverso lo sport, le regole e il fair play** gli studenti conosceranno e applicheranno le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; sapranno

affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Sapranno svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione** Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico,

conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

### **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

Utilizzando il libro di testo in adozione si proporrà un riepilogo degli argomenti svolti nel primo e nel secondo biennio, si porrà particolare attenzione agli argomenti:

- Sicurezza e prevenzione
- Salute e benessere
- Capacità motorie
- Il corpo e la sua funzionalità
- Storie dell'educazione Fisica in Italia

Da sviluppare in forma interdisciplinare.

Studio di unità didattiche in lingua francese finalizzate al CLIL.

Lezioni teorico pratiche in palestra con comandi vocali in lingua francese.

## **ASSI CULTURALI DI RIFERIMENTO**

1) ASSE dei LINGUAGGI: Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo come contributo alla comprensione di sé e degli altri, mediante le attività inerenti l' "Educazione Fisica" .

2) ASSE STORICO SOCIALE: Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente.

### **3) ASSE TECNOLOGICO-SCIENTIFICO**

Obiettivo determinante è rendere gli alunni consapevoli dei legami tra scienza, attività motoria e tecnologie, della loro correlazione con il contesto culturale e sociale con i modelli di sviluppo e con la salvaguardia dell'ambiente, nonché della corrispondenza della tecnologia a problemi concreti con soluzioni appropriate.

## Suddivisione degli O. S. A. : (SCIENZE MOTORIE)

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le potenzialità del movimento del corpo , le posture corrette e le funzioni fisiologiche</li> <li>• Riconoscere il ritmo delle azioni .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere posizioni corrette • Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici</li> <li>•Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale</li> </ul>
<p>Conoscere gli schemi motori statici e dinamici.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le capacità motorie (senso-percettive, coordinative, condizionali). - Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.</li> <li>• Realizzazione idonea ed efficace dell'azione motoria richiesta, mantenendo risposte adeguate in contesti semplici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padronanza degli schemi motori di base e dello schema corporeo</li> </ul>
<p>Conosce e pratica in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport interpretando al meglio la cultura sportiva . -Gioco, gioco-sport , sport .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi , di cui si dispone .</li> <li>• Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gioco di squadra Pallavolo, Pallamano, Calcio a 5, Pallacanestro.</li> </ul>
<p>4- Conosce e applica la prevenzione attiva e passiva negli ambienti sportivi e scolastici.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra a scuola e negli spazi aperti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicurezza , prevenzione, primo soccorso e salute</li> </ul>
<p>5- Conosce il corpo umano e le sue funzioni essenziali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esporre i contenuti studiati utilizzando il lessico specifico della disciplina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano applicate allo sport praticato</li> </ul>

## (SOGLIA DI SUFFICIENZA) COMPETENZE ABILITÀ CONOSCENZE

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere posture corrette</li> <li>• Mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un ' attività motoria abituale, utilizzando varie informazioni sensoriali</li> </ul>	<p>Riesce ad assumere le posture corrette del corpo e sa cogliere gli elementi essenziali delle funzioni fisiologiche del movimento.</p>
<p>Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento nello spazio</p>	<p>Realizzazione idonea dell'azione motoria richiesta, con risposte semplici ed adeguate.</p>	<p>Sa eseguire gli schemi motori statici e dinamici.</p>
<p>Gioco, gioco-sport , sport .</p>	<p>Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.</p>	<p>Conosce e pratica in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport</p>

Sicurezza , prevenzione , primo soccorso e salute .	Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.	Sa eseguire la prevenzione attiva e passiva negli ambienti sportivi e scolastici.
Ambienti naturali e acquaticità .	Sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale.	Pratica diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale e in acqua.

### ATTIVITA' MOTORIE PREVISTE NELL'AMBITO DELLE DISCIPLINE SPORTIVE

I° Periodo	Sport individuale: • Atletica leggera/ Ginnastica/ Fitness con particolare attenzione alla gestione autonoma e consapevole delle attività  Giochi di squadra: • Pallavolo /Pallamano/ Pallacanestro con particolare attenzione ai ruoli di arbitraggio ed organizzazione degli eventi
II° Periodo	Attività in ambiente naturale: • Orienteering  Giochi di squadra: • Basket / Calcio a 5  Sport individuale: • Tennis/Padel/ Pickleball

### STRATEGIE DIDATTICHE

Metodologie didattiche	
Lezione frontale	x
Lezione dialogate	x
Anche da remoto	
Attività laboratoriale	x
Lavoro di gruppo	x
Esercitazioni pratiche	x
Realizzazione di progetti	x
Strumenti didattici	
Libro di Testo: "Educare al Movimento"	x
Palestra Scolastica	x
Strumenti informatici	x
Spazi esterni (area corsa campestre, camp calcetto)	x
Piscina Cura di Vetralla	x
Parco comunale	x
Palestra Scuole Medie	x
	x
Verifiche	
Colloqui orali	x
Anche da remoto	

Prove strutturate	x
Prove semi strutturate	x
Prove motorie	x
Ricerche individuali	x
Ricerche di gruppo	x

## GRIGLIA di VALUTAZIONE

	Area relazionale Comportamentale	Area delle Conoscenze	Area delle Competenze
	Valenza 40 % Portare il materiale Puntualità Partecipazione attiva Rispetto delle regole del prossimo e delle strutture Disponibilità a collaborare Impegno	Valenza 30% Qualità e quantità delle conoscenze Terminologia Collegamenti interdisciplinari	Valenza 30 % Capacità coordinative generali e speciali Capacità condizionali Livello di padronanza dei gesti tecnici
Voto 4: Gravemente insufficiente	Gravi e costanti mancanze, Non partecipa alle attività proposte.	Le conoscenze sono nulle	Gravi difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.
Voto 5: Insufficiente	Partecipa alle attività proposte con superficialità e senza attenzione	Scarse ed imprecise conoscenze e risposte non del tutto adeguate	Difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.
Voto 6: Sufficiente	Lievi scorrettezze e impegno sufficiente	Conoscenze essenziali e superficiali.	Utilizza gli schemi motori in situazioni semplici con un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle discipline trattate
Voto 7: Discreto	Discreta diligenza, correttezza e partecipazione e impegno adeguati	Conoscenze adeguate e risposte pertinenti discretamente approfondite.	Esprime un buon livello tecnico Si muove in modo sicuro ed efficace. Ha buoni livelli di prestazione in tutte le proposte
Voto 8: Buono	Buona diligenza, e partecipazione motivata e collaborativa.	Buone conoscenze tecniche e motorie, buona capacità di individuare concetti e stabilire collegamenti	Obiettivo superato in condizione di esecuzione combinata
Voto 9: Ottimo	Costante diligenza e correttezza. Partecipazione e impegno attivi e propositivi.	Conoscenze ampie ed approfondite. Risponde in modo pertinente . Sa stabilire collegamenti interdisciplinari	Applica tecniche di gioco in modo efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto e personale, manifesta ottimi livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità.
Voto 10: Eccellente	Completa e totale padronanza motoria, partecipazione e impegno eccellenti. Ruolo	Conoscenze complete e totali , capacità di rispondere	Obiettivo superato anche in condizioni di esecuzione complessa in molteplici

	positivo e trainante all'interno del	approfonditamente e stabilire collegamenti	attività sportive anche agonistiche
	gruppo classe.	pluridisciplinari	

## FORME di RECUPERO

<b>Modalità del recupero curricolare</b>	
Percorsi graduati per il recupero di abilità	x
Attività in palestra per gruppi di livello	x

## MODALITA' di VALORIZZAZIONE delle ECCELLENZE

<b>Valorizzazione</b>
Attività in palestra per gruppi di livello
Partecipazione individuale a gare sportive sul territorio provinciale, regionale e nazionale.

## Attività sportive scolastiche ed extrascolastiche

E' prevista l'organizzazione e la partecipazione ad eventi, convegni, manifestazioni sportive e di varie tematiche culturali inerenti agli argomenti trattati durante l'anno scolastico in corso. Per favorire l'inserimento nel mondo del lavoro è previsto il conseguimento di brevetti : assistente bagnanti e salvataggio, arbitro, cronometrista, giudice di gara nei settori tecnici e gestionali del Coni, delle Federazioni Nazionali Sportive e delle Associazioni sportive di Enti pubblici e privati.

E' prevista l'attivazione del Centro Sportivo Scolastico, con attività che si svolgeranno nelle ore pomeridiane, finalizzate all'avviamento e al perfezionamento di alcune discipline sportive e alla partecipazione ai GSS. Sono previsti inoltre tornei interni di calcio a 5, pallavolo, basket e pallamano.

## **OBIETTIVI MINIMI**

Conoscenza pratica degli schemi motori di base e dello schema corporeo, esecuzione degli esercizi di riscaldamento con impegno e motivazione, conoscenza pratica e teorica dei fondamentali di gioco degli sport di squadra trattati, comportamento durante il gioco di squadra e Fair Play.

Partecipazione e interesse per i progetti svolti.

Test di valutazione motoria nel complesso sufficienti.

Data: 31/10/2023

Prof.ssa Rosanna Ripamonti