

I.I.S. FARNESE - VETRALLA

Programma svolto - Scienze Motorie e Sportive

Liceo Scientifico Indirizzo Sportivo

CLASSE 4<sup>G</sup>

A.S. 2022/2023

## LINEE GENERALI E COMPETENZE

Il quarto anno di corso liceale ha avuto come obiettivo il consolidamento della presa di coscienza in forma autonoma della consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; lo studente nel corso dell'anno ha approfondito i valori sociali dello sport ed ha acquisito una migliore preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha imparato a scegliere la via migliore per ottenere i benefici dall'attività sportiva. È stato integrato lo studio degli apparati e sistemi del corpo umano con le relative modificazioni in relazione all'attività sportiva.

Gli studenti hanno conseguito la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive favorendo un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è stato sia obiettivo specifico che presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie.

Agli studenti atleti è stata data spesso la possibilità di integrare o completare a scuola programmi di allenamento utili per la disciplina sportiva praticata.

Lo studente ha imparato ad agire in maniera responsabile, ragionando su quanto ha posto in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È stato messo in condizione di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

Un aspetto importante è stato lo studio del linguaggio del corpo come mezzo di comunicazione.

Lo studente ha compreso che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico ed ha saputo 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.

Sono state svolte lezioni teoriche, pratiche e teorico-pratiche.

### **Unità didattica:**

Filosofia, fenomenologia e Scienze Motorie. Corpo e anima dualismo o unitarietà della persona. Approfondimenti e dibattiti sullo studio di slide

### **Unità didattiche:**

Il valore del gioco tradizionale, approfondimento sul tema e realizzazione di testo ed immagini.

La filosofia del Judo

Teoria degli Sport Equestri

Slide proiettate in classe.

### **TESTO EDUCARE AL MOVIMENTO:**

Il Sistema Nervoso, la struttura del neurone T

Sistema nervoso centrale e periferico.

Studio di tutto il capitolo e approfondimento

Il Sistema endocrino

### **Capitolo 1**

### **Capitolo 2 e 3**

### **Capacità e abilità espressive CAP.4**

### **Salute e benessere CAP. 5**

### **Il corpo e la sua funzionalità CAP.**

### **Prevenzione e sicurezza CAP. 6**

**Visione e commento di un Film a scelta nella Cineteca di Scienze Motorie proposte da Dea Scuola.**

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

## **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

*La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*

*Conoscenza e consapevolezza del corpo umano e delle eventuali problematiche legate allo sport*

*Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

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

### **Obiettivi specifici di apprendimento raggiunti**

- ▪ La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
  - ▪ Lo sport, le regole e il fairplay
  - ▪ Salute, benessere e prevenzione
  - ▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
- 
- ▪ Fitness e allenamento;
  - ▪ Attività sportive;
  - ▪ Fisiologia dell'esercizio fisico;
  - ▪ Gruppi muscolari interessati;
  - ▪ Metodi e test di allenamento;
  - ▪ Attività sportive competitive e non competitive;
  - ▪ Teoria e pratica delle discipline dell'atletica leggera;
  - ▪ Tecniche per la prevenzione dei danni della pratica sportiva;
  - ▪ Fondamenti delle teorie di allenamento tecnico-pratico e di strategia competitiva degli sport praticati;
- 
- **CONOSCENZE:** Conoscenze teoriche e presa di coscienza dell'esecuzione motoria. La conoscenza rappresenta la consapevolezza del percorso di sviluppo
  - **COMPETENZE:** L'apprendimento delle competenze motorie, sportive, espressive sarà favorito da un percorso di insegnamento con un'impostazione scientifica.
  - **ABILITÀ:** motoria, coniuga le conoscenze teoriche, gli approfondimenti disciplinari, i processi che conducono alla conoscenza e percezione di sé. Le abilità si sviluppano attraverso un percorso individuale che, partendo dagli schemi motori di base, arrivano nella loro applicazione pratica ad un miglioramento del livello di padronanza dei gesti tecnici e delle capacità motorie generali.

### **Metodo:**

globale e analitico

### **Valutazioni:**

- Esecuzione esercizi pratici
- Test motori
- Interrogazioni
- Test a scelta multipla
- Test interattivi
- Valutazione comportamento durante situazioni di gioco anche gestite in autonomia

| 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>Conoscere e praticare 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- Conoscere e applicare 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- Conoscere 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> |

| 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</p>   | <p>Conosce e pratica in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport.</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | individuali.  |   |
| 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.      |

(SOGLIA DI SUFFICIENZA) **COMPETENZE ABILITÀ CONOSCENZE**

**STRATEGIE DIDATTICHE**

|   |   |
|---|---|
| <b>Metodologie didattiche</b>                       |   |
| Lezione frontale                                    | x |
| Lezione dialogate                                   | x |
| Attività laboratoriale                              | x |
| Lavoro di gruppo                                    | x |
| Esercitazioni pratiche                              | x |
| Realizzazione di progetti                           | x |
| <b>Strumenti didattici</b>                          |   |
| Libro di Testo: “Educare al Movimento”              | x |
| Palestre Scolastiche                                | x |
| Strumenti informatici                               | x |
| Spazi esterni (area corsa campestre, camp calcetto) | x |
| Parco comunale                                      | x |
|   | x |
|   | x |
|   |   |
| <b>Verifiche</b>                                    |   |
| Colloqui orali                                      | x |
| Prove strutturate                                   | x |
| Test interattivi                                    |   |
| Prove semi strutturate                              | x |
| Prove motorie                                       | x |
| Ricerche individuali                                | x |
| Ricerche di gruppo                                  | x |

**GRIGLIA di VALUTAZIONE**

|  | <b>Area relazionale<br/>Comportamentale</b>  | <b>Area delle Conoscenze</b>   | <b>Area delle Competenze</b>  |
|--|--|--|---|
|  | Valenza 40 %<br>Portare il materiale Puntualità<br>Partecipazione attiva Rispetto delle regole del prossimo e delle strutture<br>Disponibilità a collaborare Impegno | Valenza 30%<br>Qualità e quantità delle conoscenze<br>Terminologia<br>Collegamenti interdisciplinari | Valenza 30 %<br>Capacità coordinative generali e speciali<br>Capacità condizionali<br>Livello di padronanza dei gesti tecnici |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Voto 4:<br>Gravemente<br>insufficiente | Gravi e costanti mancanze,<br>Non partecipa alle attività<br>proposte.  | Le conoscenze sono<br>nulle   | Gravi difficoltà nel<br>controllo e<br>nell'esecuzione di<br>semplici sequenze<br>motorie.  |
| Voto 5:<br>Insufficiente               | Partecipa alle attività<br>proposte con superficialità e<br>senza attenzione  | Scarse ed imprecise<br>conoscenze e risposte<br>non del tutto adeguate  | Difficoltà nel controllo<br>e nell'esecuzione di<br>semplici sequenze<br>motorie.   |
| Voto 6:<br>Sufficiente                 | Lievi scorrettezze e impegno<br>sufficiente   | Conoscenze essenziali e<br>superficiali.  | Utilizza gli schemi<br>motori in<br>situazioni semplici con<br>un sufficiente controllo<br>della propria motricità<br>e della tecnica nelle<br>disciplina trattate                              |
| Voto 7:<br>Discreto                    | Discreta diligenza,<br>correttezza e partecipazione e<br>impegno adeguati   | Conoscenze adeguate e<br>risposte pertinenti<br>discretamente<br>approfondite.  | Esprime un buon livello<br>tecnico<br>Si muove in modo<br>sicuro ed efficace. Ha<br>buoni livelli di<br>prestazione in tutte le<br>proposte   |
| Voto 8:<br>Buono                       | Buona diligenza, e<br>partecipazione motivata e<br>collaborativa.   | Buone conoscenze<br>tecniche e motorie,<br>buona capacità di<br>individuare concetti e<br>stabilire collegamenti        | Obiettivo superato in<br>condizione<br>di esecuzione<br>combinata   |
| Voto 9.<br>Ottimo                      | Costante diligenza e<br>correttezza. Partecipazione e<br>impegno attivi e propositivi.  | Conoscenze ampie ed<br>approfondite. Risponde<br>in modo pertinente .<br>Sa stabilire collegamenti<br>interdisciplinari | Applica tecniche di<br>gioco in modo efficace,<br>utilizza abilità motorie<br>in modo corretto e<br>personale, manifesta<br>ottimi livelli di<br>prestazione riferiti alle<br>proprie capacità. |
| Voto 10:<br>Eccellente                 | Completa e totale<br>padronanza motoria,<br>partecipazione e impegno<br>eccellenti. Ruolo positivo e<br>trainante all'interno del | Conoscenze complete e<br>totali , capacità di<br>rispondere<br>approfonditamente e<br>stabilire collegamenti            | Obiettivo superato<br>anche in condizioni di<br>esecuzione complessa in<br>molteplici attività<br>sportive anche<br>agonistiche   |
|  | gruppo<br>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 |
| Interrogazioni                               | 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. |

#### **OBIETTIVI MINIMI**

Conoscenza sommaria degli argomenti teorici svolti.

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: 10/06/2023

Prof.ssa Rosanna Ripamonti