

Scuola Italiana Madrid

*PROGRAMMAZIONE DIDATTICA BIENNIO*

*Liceo*

A.S. 2016/2017

Classe Prime

Materia : Scienze Motorie e Sportive

**Finalità e competenze attese**

L'attività didattica, nell'ottica europea di apprendimento permanente e nell'ambito della competenza chiave di consapevolezza ed espressione culturale con riguardo all'identità corporea, intende far acquisire e sviluppare le competenze specifiche della disciplina (*progressivo miglioramento delle capacità psicofisiche, pallavolo, pallacanestro e calcetto*)

Il processo di insegnamento/apprendimento, vista la peculiare trasversalità della disciplina, coinvolgerà più assi culturali con particolare interessamento dell'asse linguistico e di quello storico-sociale.

L'azione didattica nel rendere consapevoli e competenti nella gestione della corporeità mirerà da un lato a disciplinare atteggiamenti e comportamenti consoni e rispettosi dei regolamenti dei compiti, delle mansioni e dei ruoli, dall'altro a favorire la sensazione di adeguatezza da parte di ciascuno, ad invitare a comportamenti leali e collaborativi propri di attività motorie e sportive e stili di vita salubri ed ispirati da valori etici e morali.

**Analisi della situazione di partenza**

L'analisi della situazione iniziale si basa su dei colloqui, dei test motori e delle osservazioni sia durante le attività che nei periodi che la precedono e che la concludono e anche perché quasi tutti alunni hanno frequentato la scuola media e in questi ultimi anni sono stato il loro docente di Ed. Fisica.

Gli alunni hanno frequentato questo primo periodo di lezioni abbastanza assiduamente e si sono dimostrati, nel complesso, molto coinvolti dalle attività ludiche e sportive.

Il comportamento è stato generalmente appropriato e i rapporti sono stati abbastanza collaborativi sia tra i compagni che con il docente.

**Contenuti**

Il sapere e il saper fare necessari ad acquisire le competenze sopra menzionate vengono di seguito raggruppati in ambiti di sviluppo è indicati con termini di conoscenza/capacità e abilità.

### ***Consapevolezza ed espressività corporea, stile di vita, prevenzione, sicurezza.***

Conoscenza delle regole da rispettare e dei comportamenti da adottare in palestra, a scuola e in generale nella società civile

Capacità di assumere e abilità nel mantenere costanti atteggiamenti, comportamenti conformi ai regolamenti, rispettosi dei compiti e delle mansioni assegnate, e propri del sapersi relazionare con rispetto ed equilibrio.

Conoscenza delle principali norme igieniche personali e degli ambienti da adottare in palestra, a scuola e in generale nella vita.

Conoscenza dei principali traumi sportivi, capacità/abilità di utilizzare accorgimenti necessari a prevenirli, conoscenza delle norme basilari di primo intervento.

Conoscenza dell'interazione positiva tra salute e stile di vita inclusivo di una regolare attività fisica e di come, al contrario, comportamenti alimentari squilibrati, tabacco, alcol, droghe, doping la influenzino negativamente.

Capacità di assumere e abilità nel mantenere costanti atteggiamenti e comportamenti di prevenzione, e di adottare accorgimenti atti a salvaguardare e potenziare le energie predisposte al mantenimento della salute.

Conoscenza delle relazioni tra corpo, contenuti mentali, emozioni e sentimenti.

Capacità di predisporre alla ginnastica respiratoria e a semplici tecniche di rilassamento.

### ***Schemi motori, capacità e abilità motorie***

Conoscenza del rapporto tra attività motoria e cambiamenti fisici e psicologici tipici dell'adolescenza.

Abilità nel controllare i diversi segmenti del corpo e il loro movimento in situazioni anche complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici dello stesso e in funzione delle risposte motorie richieste.

Conoscenza delle capacità motorie, delle relazioni tra capacità motorie, sistemi ed apparati; conoscenza dei principali metodi per allenarle, dei test per misurarle e dei procedimenti per analizzare e valutare i risultati grezzi.

Abilità nel comprendere lo stato di sviluppo delle proprie e altrui capacità/abilità motorie e nel ricercare le motivazioni per svilupparle.

Abilità nell'utilizzo delle capacità di:

-forza - Attività, circuiti ed esercizi a carico naturale o con piccoli sopraccarichi, di opposizione e resistenza, di pliometria, ai grandi e con piccoli attrezzi.

-resistenza- Attività di resistenza generale e di specifici distretti muscolari.

-velocità- Esercizi per la velocità di reazione, per la rapidità, per la corsa veloce su brevi distanze.

-mobilità articolare- Esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare.

-equilibrio- Attività ed esercizi a corpo libero, con piccoli ed ai grandi attrezzi per una sempre maggiore padronanza degli equilibri del corpo in forma statica, dinamica ed in attitudine di volo.

-coordinazione- Attività ed esercizi a corpo libero, con piccoli ed ai grandi attrezzi per affinare ed ampliare il modo d'impiego delle coordinazioni già acquisite tramite l'allenamento a movimenti più armoniosi e meno dispendiosi; attività con stimoli nuovi e diversificati per favorire l'acquisizione di nuove coordinazioni volontarie e per le loro automatizzazioni; attività per migliorare la coordinazione dal punto di vista dell'efficienza organizzativa, dell'accoppiamento, combinazione, e differenziazione, del ritmo, della funzione spazio-temporale e in situazione individuale, di gruppo e/o sportiva.

### ***Attività ludico, sportiva, codice etico, senso civico.***

Le attività ludiche e sportive afferenti a questo ambito si prefiggono di conoscere sommariamente i regolamenti e i principali linguaggi verbali e non verbali ad esse collegati, di conoscere e saper eseguire i principali fondamentali tecno-tattici propri dell'attività, di ampliare ed affinare il bagaglio di esperienze motorie creando collegamenti, traslando capacità e instaurando propedeuticità.

Le attività proposte saranno sempre finalizzate ad ampliare la recettività ai valori di lealtà, di inclusione, di rispetto delle regole, di assunzioni di ruoli (compiti di arbitraggio, di giuria, di organizzazione), di propensione ad offrire assistenza e collaborazione, di ricerca della crescita personale senza prevaricazioni.

Le attività possono anche scaturire da progetti proposti in maniera autonoma dagli studenti sulla base di attitudini e orientamenti personali in grado di essere coinvolgenti, creative e organizzate con responsabilità.

Le attività proposte rientreranno nella gamma dei moduli di seguito elencati:

-atletica leggera- Allenamento per migliorare la tecnica di corsa, di stacco e di lancio. Attività propedeutiche e/o specifiche: salto in lungo ed in alto, i lanci. Conoscenza sommaria dei regolamenti.

-pallavolo- Allenamento per acquisire e/o migliorare i fondamentali tecnici. Regole e semplici schemi di gioco.

-pallacanestro- Allenamento per acquisire e/o migliorare i fondamentali tecnici. Regole e semplici schemi di gioco.

-calcetto- Allenamento per acquisire e/o migliorare gli elementi tecnici fondamentali. Regole e semplici schemi di gioco.

-ultimate frisbee, badminton- Attività e/o esercizi per i fondamentali tecnici. Regole e semplici schemi di gioco.

-ginnastica pre-acrobatica. Attività ed esercizi per capovolte, ruote, verticali .

### ***Approfondimenti teorici per gli alunni esonerati e/o per la classe***

Gli approfondimenti riguarderanno aspetti legati ai temi trattati durante le lezioni.

### **Tempi ed eventuali accorgimenti**

Premesso che i tempi saranno scanditi dalla propedeuticità degli apprendimenti derivanti dalla situazione di partenza della classe e dall'evolversi del lavoro programmato e che molti apprendimenti saranno sviluppati, verificati e valutati durante tutto l'anno, nel primo periodo si prevede di inserire la misurazione, l'analisi e la valutazione di alcuni test motori; di effettuare in maniera più continuativa esercitazioni afferenti al modulo concordato nella riunione di dipartimento di progressivo miglioramento delle capacità psicomotorie; di informare sulle norme e di formare comportamenti relativi al rispetto dei regolamenti, all'igiene, alla prevenzione e alla sicurezza. Le attività dei moduli, e riguardanti i giochi sportivi della pallavolo, della pallacanestro e del calcetto verranno proposti in maniera più approfondita per ciò che riguarda gli aspetti tecno-tattici ed è presumibile che nell'ordine sopraelencato siano proposti per circa un mese sia nel 1° che nel 2° quadrimestre.

L'insegnante, qualora se ne riscontrasse la necessità o l'utilità, darà più o meno spazio ad alcuni contenuti rispetto ad altri. L'insegnante si riserva altresì di inserire attività coerenti con la programmazione, di modificarle parzialmente e/o di sostituirle con attività similari. L'intensità dei carichi di lavoro sarà proporzionale al reale stato di forma degli studenti.

## **Metodi e strumenti**

La scelta metodologica sarà di tipo flessibile in modo da utilizzare di volta in volta il metodo più appropriato per creare un clima idoneo al dialogo educativo, alla partecipazione attiva e alla comprensione dei contenuti. Il metodo varierà da globale ad analitico o sintetico, da induttivo a deduttivo, con esercitazioni collettive, individuali, a coppie, in gruppo. La strategia di insegnamento si baserà sull'apprendimento per padronanza, procedendo dal semplice al complesso, in modo che ogni elemento acquisito risulti propedeutico al successivo, rispettando i principi dell'adeguatezza e della progressività del lavoro.

Generalmente la prima parte della lezione, svolta tramite lezioni frontali pratiche con nozioni teoriche sarà dedicata al riscaldamento generale ed al lavoro tecnico e tattico analitico, mentre la seconda parte riguarderà spesso attività ludiche e sportive intervallate dove necessita da rimandi ad aspetti tecno-tattici e/o comportamentali. Si proporranno continuamente attività di collaborazione e di organizzazione per migliorare il livello di cooperazione e la capacità di adottare soluzioni originali da parte degli alunni. In alcuni casi, si prevede anche la possibilità di dividere la classe per gruppi di interesse. Gli alunni esonerati e/o giustificati saranno coinvolti nell'organizzazione delle attività, nell'assistenza diretta e indiretta, nell'arbitraggio e nell'approfondimento degli argomenti di teoria correlati all'attività pratica svolta.

Verranno utilizzati gli spazi interni e gli attrezzi in dotazione della palestra

## **Modalità di verifica**

Le verifiche verranno effettuate utilizzando:

- osservazione sistematica degli alunni durante le attività
- prove oggettive (test su capacità condizionali e coordinative)
- prove pratiche individuali, a coppie e di gruppo (fondamentali di gioco, progressioni, tecnica delle specialità)
- verifiche orali sulle conoscenze legate alle attività svolte

Per gli alunni esonerati verifiche orali e/o relazioni di ricerche sugli argomenti teorici (regolamenti, conoscenze legate alle attività svolte) e pratiche sull'attenzione e collaborazione durante l'attività.

## **Criteri di valutazione**

Verrà valutato lo stato di allenamento e la padronanza dei gesti tecnici rispetto ai livelli di partenza. Per gli aspetti teorici si valuterà la qualità e la quantità delle conoscenze, l'esposizione, la terminologia, la capacità di individuare concetti chiave e stabilire collegamenti. Verrà valutato l'impegno, l'interesse, la partecipazione attiva, la correttezza e la disponibilità nei rapporti tra compagni e con il personale, il rispetto di luoghi ed attrezzature.

Il docente  
Azzolina Giovanni