

**LICEO SCIENTIFICO STATALE” F. SEVERI”
SALERNO**

Programmazione didattica di Dipartimento

DIPARTIMENTO	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE INDIRIZZO SPORTIVO
DISCIPLINE	SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE
CLASSI	PRIMO BIENNIO
RESPONSABILE INDIRIZZO	LEMBO Raffaella
DOCENTE CLASSE	VERNAGLIA LOMBARDI MARCELLA

PREMESSA

Questo indirizzo, che si colloca nell’offerta formativa del nostro Istituto, conferisce il diploma di Maturità Scientifica a tutti gli effetti, assicurando agli studenti una solida formazione e, attraverso l’uso della cultura e del sapere, contribuisce a realizzare le proprie aspirazioni, propensioni e attitudini conciliando studio e sport. La disciplina, all’interno del processo di formazione, agisce prevalentemente sull’area motoria, promuovendo in particolare lo sviluppo e il consolidamento delle capacità coordinative e condizionali dell’alunno, influenzando però anche la componente affettiva e cognitiva della sua persona. Il Liceo Scientifico Sportivo dunque si propone di offrire una solida e qualificata base culturale operata in sinergia con la pratica sportiva, in modo che gli apprendimenti non siano sminuiti rispetto l’attività sportiva stessa; favorisce una integrazione critica e creativa tra cultura e prassi sportiva capace di dare un nuovo impulso ai saperi disciplinari. Il profilo in uscita è quello di uno studente che ha le competenze per fare connessioni tra le diverse forme del sapere, l’attività motoria e sportiva e la cultura propria dello sport. Lo sport aiuta i giovani a favorirne la crescita psicologica, emotiva, sociale, oltre che fisica. Allo sport scolastico viene affidato il compito di sviluppare una nuova cultura sportiva e di contribuire ad aumentare il senso civico degli studenti, migliorare l’aggregazione, l’integrazione e la socializzazione.

OBIETTIVI GENERALI DELLA DISCIPLINA

- Formare uno studente con una ampia cultura generale orientato alla conoscenza del mondo dello sport e alla pratica sportiva.
- Fornire conoscenze, competenze ed abilità indispensabili per l’inserimento nel mondo del lavoro e dello sport nei settori tecnici e gestionali delle federazioni e delle associazioni sportive anche attraverso il conseguimento di brevetti di istruttore, di salvataggio, arbitro, giudice di gara, ecc...

Obiettivi specifici di apprendimento di Scienze Motorie nella classe prima:

- La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Lo sport, le regole e i fair play
- Salute, benessere e prevenzione
- Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico

Obiettivi specifici di apprendimento di Discipline Sportive nella classe prima :

- 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.

Suddivisione degli OSA in:

- **COMPETENZE**- L'apprendimento delle competenze motorie, sportive, espressive sarà favorito da un percorso di insegnamento con un'impostazione scientifiche.
- **CONOSCENZE**-Conoscenze teoriche e presa di coscienza dell'esecuzione motoria.
- La conoscenza rappresenta la consapevolezza del percorso di sviluppo motorio, coniuga le conoscenze teoriche, gli approfondimenti disciplinari, i processi che conducono alla conoscenza e percezione di sé.
- **ABILITÀ**-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.

Assi culturali di riferimento

1)**ASSE dei LINGUAGGI:** Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione ,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)**ASSETECNOLOGICO-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.

Competenze trasversali di cittadinanza

COMPETENZA	CONTRIBUTI DELLA DISCIPLINA
IMPARARE AD IMPARARE	Attivare un pensiero motorio attraverso l'esperienza motoria consapevole.
PROGETTARE	Sviluppare le capacità di organizzare autonomamente un piano di lavoro motorio.
COMUNICARE	Utilizzare linguaggi verbali gestuali, musicali, corporei, e sportivi per esprimere emozioni e sviluppare relazioni .
COLLABORARE E PARTECIPARE	Stimolare alla disponibilità e al confronto con i compagni seguendo regole condivise per raggiungere obiettivi comuni .
AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE	Favorire il riconoscimento dei propri errori per individuarne le cause ed instaurare percorsi più responsabili ed autonomi .
RISOLVERE PROBLEMI	Applicare strategie efficaci a risolvere situazioni problematiche sia individualmente che in gruppo.
INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	Orientare l'attività motoria in contesti diversificati (risorse del territorio e dell'ambiente) favorendo l'acquisizione di conoscenze derivanti da discipline diverse .

ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE	Attuare azioni consapevoli analizzando le informazioni verbali e non verbali acquisite .
---	--

Le Unità di Apprendimento sono sviluppate nella programmazione individuale di ogni singolo docente, compresa l'UDA di cittadinanza: Agire in modo autonomo e responsabile

Obiettivi disciplinari

Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze –Scienze Motorie

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale .	<ul style="list-style-type: none"> Assumere posizioni corrette . Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici . Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motoria . 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere le potenzialità del movimento del corpo , le posture corrette e le funzioni fisiologiche . Riconoscere il ritmo delle azioni .
Coordinazione , schemi motori , equilibrio , orientamento .	<ul style="list-style-type: none"> Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Realizzazione idonea ed efficace dell'azione motoria richiesta, mantenendo risposte adeguate in contesti semplici . 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere gli schemi motori statici e dinamici . Conoscere le capacità motorie (senso-percettive, coordinative, condizionali).
Espressività corporea .	<ul style="list-style-type: none"> Ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni mimiche danzate e di espressione corporea. Sperimentare gli aspetti non verbali della comunicazione . 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere e riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.
Gioco , gioco-sport , sport .	<ul style="list-style-type: none"> Trasferire e ricostruire tecniche, strategie , regole, adattandole alle capacità', esigenze , spazi e tempi , di cui si dispone . Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali . 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport interpretando al meglio la cultura sportiva .

Sicurezza , prevenzione , primo soccorso e salute .	<ul style="list-style-type: none"> Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra a scuola e negli spazi aperti . 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere l'importanza della prevenzione attiva e passiva negli ambienti sportivi e scolastici .
Ambienti naturali e acquaticità'.	<ul style="list-style-type: none"> Sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale . 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale e in acqua.
Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano	<ul style="list-style-type: none"> Esporre i contenuti studiati utilizzando il lessico specifico della disciplina 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce il corpo umano e le sue funzioni essenziali

Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze – Discipline Sportive

COMPETENZE	CAPACITA'	CONOCENZE
Conosce vari ritmi di corsa	<ul style="list-style-type: none"> corsa in endurance variazione di ritmo corsa veloce corse speciali e specifiche staffetta (modalità di cambio) 	Sa adeguare in base alla richiesta i ritmi di corsa
Conosce vari ritmi del salto	<ul style="list-style-type: none"> vari tipi di salti: alto, lungo, con uno e due piedi, con e senza attrezzi salto in lungo volteggi al cavallo: frammezzo e divaricato frontale 	Sa adeguare e controllare il proprio corpo in tutte le fasi del salto
Conosce vari tipi di lancio	<ul style="list-style-type: none"> fondamentali relativi ai giochi pre- sportivi e sportivi con prevalenza a quelli relativi alla pallavolo e al basket 	Sa adattare il lancio alla posizione e alla distanza del compagno che lo deve ricevere o del bersaglio

Conosce la tecnica dei fondamentali dei giochi sportivi	<p>Pallavolo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio avanti e dietro • Alzata • Bagher di ricezione • Schiacciata • Battuta dal basso • Battuta dall'alto <p>Basket:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio mano dx. e sin. • Arresti a 1 e 2 tempi • Passaggi da fermi: due mani dal petto, a terra, baseball • Cambio di mano, o di reazione, velocità • Terzo tempo • Passaggi a due in corsa • Tiro 	Sa adattare la tecnica e scegliere il fondamentale adeguato alla situazione di gioco
Conosce la regolamentazione di pallavolo e basket	Rispetta e utilizza le regole dei giochi sportivi (con particolare riferimento ai fondamentali individuali)	Sa riconoscere ed applicare le regole dei giochi sportivi in situazioni di gioco e di arbitraggio
Conosce i concetti di forza e potenza	esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con piccoli attrezzi	Sa distinguere i concetti di forza e potenza e finalizzarli all'obiettivo richiesto
Conosce il concetto di spazio e di tempo in relazione ai giochi	<ul style="list-style-type: none"> • giochi di movimento • pratica di giochi di squadra 	Sa adeguare il proprio spostamento alla richiesta nei giochi
Conosce successioni di movimenti	<ul style="list-style-type: none"> • successioni a corpo libero • percorsi con utilizzo di attrezzi 	
Conosce situazioni di equilibrio statico e dinamico	Esercizi in situazioni statiche e dinamiche con riduzione della base di appoggio, al suolo utilizzando attrezzi	Sa eseguire una successione di movimenti semplici in forma armonica
Conosce i fondamentali individuali e il regolamento di gioco di varie discipline sportive	<ul style="list-style-type: none"> • Orienteering • Basket • Atletica • Scherma • Badminton • Fitness • Tennis 	Sa adattare schemi di gioco a situazione
Conosce gli elementi di acquaticità e le tecniche natatorie	<ul style="list-style-type: none"> • Stile Libero • Dorso • Rana • Delfino • Virate 	Sa controllare e finalizzare il movimento in acqua in situazioni diverse

Si fa presente che la programmazione ,secondo quanto stabilito dalle direttive ministeriali, subirà considerevoli cambiamenti ed adattamenti in relazione al periodo covid 19 e alle difficoltà legate all'attività motoria.

STRATEGIE DIDATTICHE

Metodologie didattiche	
Lezione frontale	
Lezione dialogate	
Attività laboratoriale	
Lavoro di gruppo	
Esercitazioni pratiche	
Realizzazione di progetti	

Strumenti didattici	
Libro di Testo	
Palestra Scolastica	
Strumenti informatici	
Spazi esterni	
Strutture comunali	co-
Circolo Vela	
Campus sportive e pluridisciplinari	
Progetti in itinere	

Verifiche	
Colloqui orali	
Prove strutturate	
Prove semi strutturate	
Prove motorie	
Ricerche individuali	
Ricerche di gruppo	