

ANNO SCOLASTICO 2019-2020

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE D'ISTITUTO

### LINEE GENERALI E COMPETENZE

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE** - Indirizzo: **Scientifico-Musicale**

**Premessa:** il Liceo si articola su tre sedi caratterizzate da strutture ed ambienti didattici completamente differenti fra di loro, pertanto il Documento sarà articolato sugli elementi comuni individuati ad oggi. Punto cardine della programmazione è costituito dalle Linee guida ministeriali<sup>1</sup> che si riportano di seguito.

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

Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive, in relazione alle disponibilità dell'istituto: 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.

Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. E' in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

La conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, permettono allo studente 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.

Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara 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 favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente

---

consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura 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.”

## **Primo biennio indirizzo: Scientifico**

**Finalità:** favorire l'armonico sviluppo della Persona privilegiando il lavoro pratico e l'acquisizione di nozioni teoriche mediante l'attività pratica.

Sollecitare le capacità e le abilità motorie.

Aiutare lo studente ad acquisire consapevolezza della propria corporeità intesa come padronanza motoria e capacità relazionale.

Approfondire alcuni aspetti delle scienze motorie, quale strumento privilegiato di connessione immediata e reale di concetti tipici di altri saperi.

Sensibilizzare lo studente, mediante la pratica motoria e sportiva, all'acquisizione di sane e permanenti abitudini e corretti stili di vita.

### **Obiettivi:**

#### **Conoscenze**

Conoscere le potenzialità di movimento del proprio corpo, le posture corrette ed alcuni cenni delle principali funzioni di fisiologia.

Conoscere alcune capacità motorie in funzione delle discipline sportive praticate.

Conoscere alcuni aspetti essenziali della terminologia specifica degli argomenti trattati.

Conoscere alcuni principi fondamentali di prevenzione e di primo soccorso.

#### **Competenze**

Elaborare e sperimentare risposte motorie efficaci in situazioni semplici.

Assumere posture corrette nella quotidianità e nella pratica motoria.

Scegliere risposte motorie il più possibile efficaci ed economiche.

Conoscere ed effettuare, in modo adeguato all'età, le discipline sportive praticate.

Assumere comportamenti consoni alla propria ed altrui sicurezza negli spazi utilizzati.

#### **Capacità**

Saper applicare le regole relative all'uso della palestra e degli attrezzi, dell'abbigliamento, dell'igiene personale, dei giochi sportivi.

Attuare alcuni fondamentali dei giochi sportivi.

Effettuare diversi movimenti a corpo libero e con gli attrezzi disponibili.

Saper orientarsi nell'educazione alimentare e riconoscere i rischi legati alle dipendenze.

## Contenuti:

### **ARTICOLAZIONE TEMPORALE DI MASSIMA DEI CONTENUTI PER LE CLASSI PRIME DEL LICEO SCIENTIFICO e MUSICALE**

Periodo	Attività pratiche	Contenuti teorici
Trimestre	Esercizi a corpo libero e con attrezzi miranti al rinforzo muscolare, al miglioramento della coordinazione, alla corretta postura. Pratica di uno o più sport.	Principi generali di igiene, introduzione al concetto di salute e di benessere, cenni sugli stili di vita, cenni relativi alle dipendenze. Fair-play.
Pentamestre	Fondamentali delle discipline sportive, esercizi semplici e progressivamente più complessi a corpo libero mirati allo sviluppo psico-fisico.	compiti di arbitraggio, regolamento dei giochi sportivi praticati, consapevolezza dei benefici provenienti dalle esercitazioni. Conoscenza dei principi del riscaldamento e dell'alimentazione.

### **ARTICOLAZIONE TEMPORALE DI MASSIMA DEI CONTENUTI PER LE CLASSI SECONDE DEL LICEO SCIENTIFICO e MUSICALE**

Periodo	Attività pratiche	Contenuti teorici
Trimestre	Esercizi a corpo libero e con attrezzi, circuiti, miranti al rinforzo muscolare, al miglioramento della coordinazione, alla corretta postura. Pratica di uno o più sport.	Principi generali di igiene, approfondimento del concetto di salute e di benessere, riconoscimento dei corretti stili di vita, cenni relativi alle dipendenze. Fair-play.
Pentamestre	Approfondimento di alcuni fondamentali delle discipline sportive praticate, esercizi semplici e progressivamente più complessi a corpo libero mirati allo sviluppo psico-fisico.	compiti di arbitraggio, regolamento dei giochi sportivi praticati, consapevolezza dei benefici provenienti dalle esercitazioni. Conoscenza dei principi del riscaldamento, del defaticamento e dell'alimentazione.

## Strumenti di verifica:

**Tipologia:** verifiche pratiche e teoriche (scritte e orali), per il primo trimestre, si potrà eventualmente tener conto delle capacità motorie iniziali, rilevate a mezzo di test di valutazione funzionale delle capacità fisiche, i cui risultati saranno considerati alla stregua delle altre verifiche periodiche formative e come queste espresse in voti. Osservazione continua e diretta della capacità di trasformare la descrizione teorica di un movimento o esercizio nel corrispettivo pratico e della partecipazione alle lezioni. La trattazione e la verifica

degli argomenti individuati potrà variare in base alle caratteristiche dei gruppi-classe, alle diverse sedi del Liceo, alle differenti esigenze didattiche dei singoli docenti.

**Criteri di valutazione:** si terrà conto della situazione di partenza, del raggiungimento degli obiettivi minimi previsti, della partecipazione e dell'impegno mostrati nei confronti della materia, del "Fair Play" e del comportamento tenuto durante le ore curricolari e non, come espressione dell'educazione civica assolutamente necessaria in ambito scolastico e sportivo.

Si ritengono valide le tabelle relative alla Valutazione del Colloquio, con relativi descrittori di livello e, per l'attribuzione del voto nelle esercitazioni pratiche, la Mappa di livelli di Valutazione allegate alla presente programmazione.

## **Secondo biennio indirizzo: Scientifico-Musicale**

### **Finalità:**

conoscere i valori interculturali del movimento e dello sport.

Acquisire il valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive , di espressione e di relazione, in funzione della formazione della personalità.

Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i nessi interdisciplinari.

Approfondire operativamente e teoricamente attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno: lavoro, tempo libero, salute.

### **Obiettivi:**

#### **Conoscenze**

delle capacità condizionali e coordinative.

Cenni relativi ai sistemi muscolare e nervoso, agli apparati cardio-circolatorio e respiratorio, locomotore e studio degli effetti positivi dell'attività sportiva su di essi.

Conoscere i principali paramorfismi, approfondimenti dell'educazione alimentare, del fenomeno doping e delle dipendenze:

Conoscere la tecnica e la tattica ed il regolamento sia delle attività sportive individuali che di squadra.

#### **Competenze**

Saper applicare le capacità condizionali e coordinative alle varie discipline sportive.

Saper praticare la pallavolo od altro sport di squadra e la ginnastica generale anche autonomamente.

Saper organizzare il proprio lavoro con consapevolezza ed autonomia.

Saper utilizzare le conoscenze apprese in funzione di un miglioramento dello stile di vita.

#### **Capacità**

Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.

Assumere posture corrette in presenza di carichi.

Organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi ed elaborare i risultati.

Cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie.

Trasferire metodi e tecniche di allenamento adattandole alle esigenze, allo spazio ed al tempo.

## Contenuti:

### **ARTICOLAZIONE TEMPORALE DI MASSIMA DEI CONTENUTI PER LE CLASSI TERZE DEL LICEO SCIENTIFICO e MUSICALE**

<b>Periodo</b>	<b>Attività pratiche</b>	<b>Contenuti teorici</b>
Trimestre	Esercizi a corpo libero e con attrezzi, potenziamento muscolare generale, miglioramento della coordinazione, ricerca della corretta postura. Pratica di uno o più sport, individuali e di squadra.	Approfondimento del concetto di salute e di benessere, riconoscimento dei corretti stili di vita, cenni relativi alle dipendenze. Miglioramento della conoscenza dei meccanismi relativi alla produzione di energia. Fair-play.
Pentamestre	Stabilizzazione dell'apprendimento dei fondamentali tecnici delle discipline sportive praticate, esercizi complessi a corpo libero mirati allo sviluppo psico-fisico.	compiti di arbitraggio, regolamento dei giochi sportivi praticati, consapevolezza dei benefici provenienti dalle esercitazioni. Applicazione dei principi del riscaldamento, del defaticamento e delle strategie alimentari.

### **ARTICOLAZIONE TEMPORALE DI MASSIMA DEI CONTENUTI PER LE CLASSI QUARTE DEL LICEO SCIENTIFICO e MUSICALE**

<b>Periodo</b>	<b>Attività pratiche</b>	<b>Contenuti teorici</b>
Trimestre	Esercizi a corpo libero e con attrezzi, potenziamento muscolare generale, miglioramento della coordinazione, assunzione delle corrette posture. Pratica di uno o più sport, individuali e di squadra	Approfondimento del concetto di salute e di benessere, riconoscimento dei corretti stili di vita, cenni relativi alle dipendenze. Miglioramento della conoscenza dei meccanismi relativi alla produzione di energia. Fair-play.
Pentamestre	Stabilizzazione dell'apprendimento dei fondamentali tecnici delle discipline sportive praticate, esercizi complessi a corpo libero mirati allo sviluppo psico-fisico.	compiti di arbitraggio, regolamento dei giochi sportivi praticati, consapevolezza dei benefici provenienti dalle esercitazioni. Applicazione dei principi del riscaldamento, del defaticamento e delle strategie alimentari.

**Strumenti di verifica:**

**Tipologia:** verifiche pratiche e teoriche (scritte e orali), per il primo trimestre, si potrà eventualmente tener conto delle capacità motorie iniziali, rilevate a mezzo di test di valutazione funzionale delle capacità fisiche, i cui risultati saranno considerati alla stregua delle altre verifiche periodiche formative e come queste espresse in voti. Osservazione continua e diretta della capacità di trasformare la descrizione teorica di un movimento o esercizio nel corrispettivo pratico e della partecipazione alle lezioni. La trattazione e la verifica degli argomenti individuati potrà variare in base alle caratteristiche dei gruppi-classe, alle diverse sedi del Liceo, alle differenti esigenze didattiche dei singoli docenti.

**Criteri di valutazione:** si terrà conto della situazione di partenza, del raggiungimento degli obiettivi minimi previsti, della partecipazione e dell'impegno mostrati nei confronti della materia, del "Fair Play" e del comportamento tenuto durante le ore curricolari e non, come espressione dell'educazione civica assolutamente necessaria in ambito scolastico e sportivo.

Si ritengono valide le tabelle relative alla Valutazione del Colloquio, con relativi descrittori di livello e, per l'attribuzione del voto nelle esercitazioni pratiche, la Mappa di livelli di Valutazione allegate alla presente programmazione.

## **Quinto anno indirizzo: Scientifico-Musicale**

### **Finalità:**

acquisire la consapevolezza della propria corporeità come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo.

Guardare all'attività fisica come forma di educazione permanente e come abitudine di vita; saper scegliere, fra le varie attività fisiche sperimentate, quella più congeniale alla propria personalità ed alle proprie capacità psico-fisiche.

Saper guardare con spirito critico i fenomeni legati allo sport e le più importanti manifestazioni sportive (tifo violento, doping, calcio scommesse ma anche possibilità di riscatto, inclusione, accettazione delle diversità).

### **Obiettivi:**

#### **Conoscenze**

Approfondimento delle conoscenze acquisite negli anni precedenti.

Approfondimento dell'alimentazione prima e dopo l'esercizio fisico, delle diverse tecniche di allenamento e dell'alternanza fra allenamento e recupero.

Migliorare la tecnica e la tattica e conoscere il regolamento sia delle attività sportive individuali e di squadra praticate.

#### **Competenze**

Saper praticare la pallavolo o altro sport di squadra proposto dal docente nel corso dei 5 anni.

Saper praticare la ginnastica generale anche autonomamente riconoscendo nei vari esercizi i gruppi muscolari che vengono maggiormente stimolati.

Saper ideare una seduta di allenamento; capacità critica in grado di riconoscere le estremizzazioni in ambito sportivo.

#### **Capacità**

Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Autonomia nella pratica sportiva, organizzare circuiti, competizioni e sedute di allenamento; nella seduta di allenamento saper selezionare il tipo di lavoro in base alla finalità prefissata. Cogliere collegamenti interdisciplinari legati allo sport.

Contenuti:

**ARTICOLAZIONE TEMPORALE DI MASSIMA DEI CONTENUTI PER LE CLASSI  
QUINTE DEL LICEO SCIENTIFICO e MUSICALE**

<b>Periodo</b>	<b>Attività pratiche</b>	<b>Contenuti teorici</b>
Trimestre	Potenziamento generale, esercizi posturali e di rilassamento. Pratica di uno o più sport individuale e di squadra.	Alimentazione legata all'impegno fisico, allenamento sportivo e le sue fasi, cenni di storia dello sport, Olimpiadi e Paralimpiadi, Fair-play.
Pentamestre	Miglioramento tecnico dei fondamentali delle discipline sportive praticate, esercizi complessi a corpo libero mirati allo sviluppo psico-fisico, esercizi posturali e di rilassamento	Arbitraggio, conoscenza di alcuni regolamenti sportivi, riflessioni sulle manifestazioni sportive svoltesi durante l'anno, analisi critica dei fenomeni di doping. Riepilogo dei contenuti studiati nel triennio.

**Strumenti di verifica:**

**Tipologia:** verifiche pratiche e teoriche (scritte e orali), per il primo trimestre, si potrà eventualmente tener conto delle capacità motorie iniziali, rilevate a mezzo di test di valutazione funzionale, i cui risultati saranno considerati alla stregua delle altre verifiche periodiche formative e come queste espresse in voti. Osservazione continua e diretta della capacità di trasformare la descrizione teorica di un movimento o esercizio nel corrispettivo pratico e della partecipazione alle lezioni. La trattazione e la verifica degli argomenti individuati potrà variare in base alle caratteristiche dei gruppi-classe, alle diverse sedi del Liceo, alle esigenze didattiche dei singoli docenti.

**Criteri di valutazione:** Si terrà conto della situazione di partenza, del raggiungimento degli obiettivi minimi previsti, della partecipazione e dell'impegno mostrati nei confronti della materia, del "Fair Play" e del comportamento tenuto durante le ore curricolari e non, come espressione dell'educazione civica assolutamente necessaria in ambito scolastico e sportivo.

Si allega la tabelle relativa alla valutazione finale, con relativi descrittori di livello.

### MAPPA DEI LIVELLI DI VALUTAZIONE

LIVELLI	CONOSCENZA	COMPRENSIONE	APPLICAZIONE	USO REGISTRO SPECIFICO DELLA MATERIA	PARTECIPAZIONE	METODO DI STUDIO	IMPEGNO
Insuff. Grave (voto: fino a 4)	Nessuna o lacunosa	Nessuna o scarsa	Non corretta	Confuso, frammentario	Di disturbo o passiva	Disorganizzato	Scarso
Insuff. lieve (voto: 5)	Parziale	Confusa	Non sempre corretta	Non sempre corretto	Passiva	Ripetitivo	Discontinuo
<b>Sufficiente</b> (voto:6)	<b>Completa, ma non approfondita</b>	<b>Complessiva, ma imprecisa</b>	<b>Corretta ma meccanica</b>	<b>Sufficientemente corretto</b>	<b>Sollecitata</b>	<b>Accettabile</b>	<b>Diligente</b>
Discreto (voto:7)	Completa	Completa	Corretta	Corretto	Sollecitata	Produttivo	Costante
Buono (voto: 8)	Completa e organica	Completa	Corretta	Corretto e preciso	Attiva	Organico	Costante
Ottimo (voto: 9/10)	Articolata e approfondita	Completa e approfondita	Personale	Appropriato ed efficace	Propositiva	Elaborativo ed autonomo	Costante ed autonomo

Per il Dipartimento di Scienze Motorie:  
 prof.ssa Paola Gatteschi i(coordinatrice).  
 prof.ssa Francesca Sbezzi  
 prof. Mario Bellucci  
 prof.ssa Mirella Caramadre  
 prof. Vittorio Oliva  
 prof.ssa Luisa De Acutis

Roma, 30 Ottobre 2020

Il Coordinatore di Dipartimento  
 prof.ssa Paola Gatteschi