

LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI



AMBITO ESPRESSIVO-MOTORIO
INSEGNAMENTO DI SCIENZE MOTORIE
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA COMUNE



*Il docente Coordinatore
Prof. Francesco Pettrone*

I proff.:

*Angelo Inella, Sabrina La Peruta, Rita Negro, Carmela Pacilio, Paola Pesce, Antonio Pettrone,
Angela Ricciotti.*

LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

Nella scuola secondaria di secondo grado, l'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale. Pertanto l'intervento educativo della disciplina non si basa solo su aspetti pratici e specifici della materia, ma sul raggiungimento e di una cultura del movimento e sull'approfondimento della corporeità, attraverso un percorso operativo che consenta un approccio diverso, più consapevole, al concetto di salute dinamica. Al termine del percorso liceale lo studente avrà acquisito una buona conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; avrà consolidato i valori sociali dello sport; avrà acquisito una buona preparazione motoria; avrà maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; avrà sviluppato in sinergia alle altre discipline di studio diversi tipi di competenze generali come leggere, generalizzare, strutturare, comunicare e formulare ipotesi. Ogni disciplina concorre a sviluppare negli alunni queste competenze, avvalendosi delle conoscenze e contenuti peculiari della materia, costruendo nel tempo una sinergia fra le diverse discipline in modo tale da veicolare gli apprendimenti in modo più organico, intervenendo sui nodi problematici con strategie convergenti. Nel contempo, va considerato che le due ore di lezione curricolare settimanali non possono essere da sole determinanti per un concreto sviluppo delle capacità e delle abilità strettamente motorie, ma possono sicuramente contribuire ad un armonico accrescimento della persona valorizzando il percorso culturale delle scienze motorie e sportive.

QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA

Tutte le esperienze pratiche che verranno proposte, permetteranno uno sviluppo corporeo e motorio armonioso, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari. Gli apprendimenti, partendo dai concetti di:

- schema corporeo-consapevolezza delle sensazioni provenienti dal proprio corpo in rapporto allo spazio e al tempo;
- corpo –mezzo di comunicazione verbale e non, che ci consente di comunicare con il mondo esterno e gli altri;
- corporeità-grazie alle potenzialità possedute, è possibile nel mondo esterno vivere le proprie esperienze;

metteranno l'alunno nelle condizioni di essere consapevole di quelle che sono le sue potenzialità e i suoi limiti, essere cosciente del suo corpo e delle varie opportunità che il corpo stesso a livello di padronanza motoria può offrirgli, al fine di superare le difficoltà che potrebbero rivelarsi sia in un contesto pratico che relazionale.

Attraverso nozioni teoriche si cercherà di trasmettere agli alunni:

- la consapevolezza di come funziona e reagisce il proprio corpo rispetto agli stimoli a cui viene sottoposto;
- una maggiore percezione rispetto al valore dello sport ed ai benefici che ne derivano da una regolare e costante pratica;

**LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

in modo tale da promuovere stili di vita fisicamente attivi, in quanto molto spesso nell'attuale società le abitudini al movimento vengono sempre meno soprattutto nella delicata età dello sviluppo adolescenziale.

OBIETTIVI EDUCATIVO - DIDATTICI TRASVERSALI

OBIETTIVI EDUCATIVI

1) Area affettiva:

- interiorizzare i propri doveri;
- acquistare consapevolezza delle proprie attitudini e dei propri interessi;
- interiorizzare valori.

2) Area sociale:

- acquistare senso civico e rafforzare le capacità di socializzazione;
- rafforzare la capacità di modificare i comportamenti a seconda delle situazioni

OBIETTIVI COGNITIVI

- Conoscenza: saper riconoscere un fatto, un contenuto, un metodo;
- Comprensione: saper interpretare contenuti;
- Applicazione: saper utilizzare il contenuto appreso, per risolvere un problema;
- Analisi: saper scomporre elementi d'informazione; saper individuare ipotesi;
- Sintesi: saper organizzare un contenuto in modo da produrre una struttura, una opera personale;
- Valutazione: saper formulare ed esprimere giudizi.

OBIETTIVI TRASVERSALI

- Partecipazione: saper lavorare da soli e con gli altri;
- Comunicazione: saper manifestare abilità espressive con capacità elaborative;
- Autonomia: saper rendersi autonomi nelle idee;
- Complessità: saper creare complessità di significato;
- Acquisizione: di un metodo di studio permanente;
- Strutturazione: logica delle categorie spazio-tempo e causa ed effetto.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

PRIMO BIENNIO

Dopo aver verificato il livello di apprendimento nel corso del primo ciclo dell'istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

1) Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale ed espressivo: lo studente dovrà conoscere il corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare le varie attività proposte; comprendere e produrre

LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi e quelli altrui;

Competenze di cittadinanza: comunicare/imparare a imparare/progettare.

2)Lo sport, le regole , il fair play: La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all’attività motoria e sportiva.

Competenze di cittadinanza: collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, risolvere i problemi, acquisire e interpretare informazioni.

3) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione: lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale e nell’area sportiva, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. Adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l’efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

Competenze di cittadinanza: collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, interpretare informazioni, individuare collegamenti e relazioni.

4)Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico: La realizzazione di pratiche motorie in ambiente naturale saranno un’occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l’ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

Competenze di cittadinanza: agire in modo autonomo e responsabile, individuare collegamenti e relazioni, acquisire e interpretare informazioni, progettare.

Conoscenze

- Conoscere il proprio corpo, le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.
- Conoscere l’anatomia e la fisiologia dei principali sistemi e apparati.
- Conoscere i principali paramorfismi e dismorphismi.
- Conoscere il linguaggio specifico della disciplina.
- Conoscere le caratteristiche principali di almeno due sport di squadra.
- Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale nell’area sportiva, a scuola e negli spazi aperti.
- Conoscere il concetto di salute dinamica e i principi fondamentali per il mantenimento di uno stato di buona salute
- Conoscere le norme igieniche per la pratica sportiva e non.

Abilità

- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.
- Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni.
- Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti.
- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici.

LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

- Assumere posture corrette a carico naturale.
- Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici.
- Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.
- Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.
- Trasferire e ricostruire autonomamente e in gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole a capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
- Rispettare le regole di comportamento nell'area sportiva e il regolamento d'istituto.
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza nell'area sportiva, a scuola e negli spazi aperti compreso quello stradale.
- Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene e l'alimentazione.

Competenze

- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità.
- Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento.
- Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.
- Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.
- Riconoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica.
- Mettere in atto le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso.

Contenuti

- Test d'ingresso.
- Anatomia di diversi sistemi e Apparati (Locomotore-cardiocircolatorio-respiratorio, Sistema nervoso).
- Sistemi Energetici.
- Benefici del movimento sugli apparati studiati.
- Conoscenza di due sport di Squadra.
- Sport e fair play.
- Elementi di igiene, pronto soccorso.
- Potenziamento muscolare.
- Potenziamento cardio-circolatorio e respiratorio.
- Esercizi di coordinazione.
- Esercizi di velocità.
- Esercizi di destrezza.
- Esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Esercizi in regime aerobico e anaerobico.
- Esercizi di educazione al ritmo.
- Esercizi di opposizione e resistenza.
- Esercizi a carico naturale.
- Esercizi con attrezzi codificati e non.
- Esercizi di ginnastica respiratoria.
- Esercizi di equilibrio dinamico.

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

- Esercizi preatletici generali e specifici.
- Scacchi.
- Pallavolo, Pallacanestro, Calcio, Tennis, Tennis tavolo, Calcio balilla: fondamentali, elementari schemi di gioco, partite.

SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio l’azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliore la loro formazione motoria e sportiva. A quest’età gli studenti favoriti dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

1)Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale ed espressivo: la maggiore padronanza di sé e l’ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare diverse attività motorie e sportive. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento, e svolgere attività di diversa intensità e durata, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

Competenze di cittadinanza: agire in modo autonomo e responsabile, individuare collegamenti e relazioni, acquisire e interpretare informazioni, progettare.

2)Lo sport, le regole , il fair play: l'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali.

Competenze di cittadinanza: collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, risolvere i problemi, acquisire e interpretare informazioni.

3) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione: ogni alunno saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all’intervento di primo soccorso.

Competenze di cittadinanza: collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, interpretare informazioni, individuare collegamenti e relazioni.

4)Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico: Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggiori difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individuali sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l’attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

Competenze di cittadinanza: agire in modo autonomo e responsabile, individuare collegamenti e relazioni, acquisire e interpretare informazioni, progettare.

LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

Conoscenze

- Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.
- Conoscere le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive.
- Conoscere i principi scientifici che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo.
- Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati ed il loro aspetto educativo sociale.
- Conoscere le norme in caso di infortunio.
- Conoscere i principi fondamentali per un corretto stile di vita
- Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport.

Abilità

- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.
- Assumere posture corrette anche in presenza di carichi.
- Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi.
- Mantenere e controllare le posture assunte.
- Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva.
- Essere in grado di produrre risposte motorie efficaci ed economiche.
- Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.
- Cooperare in équipe utilizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.
- Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle proprie capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
- Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.
- Mettere in atto comportamenti responsabili verso il comune patrimonio ambientale, impegnandosi in attività sportive svolte all'aria aperta.
- Strutturare autonomi programmi di lavoro.

Competenze

- Identificare i tempi ed i ritmi dell'attività motoria riconoscendo i propri limiti e potenzialità.
- Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.
- Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esterocettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.
- Essere in grado di produrre un piano di lavoro mirato agli obiettivi che si intende perseguire.
- Applicare nel vivere quotidiano i principi di una corretta alimentazione e di un sano stile di vita.
- Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
- Mettere in atto le norme di sicurezza e gli interventi adeguati in caso di infortunio.
- Osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica.

Contenuti

- Potenziamento muscolare.
- Potenziamento cardio-circolatorio e respiratorio.

LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

- Esercizi di coordinazione.
- Esercizi di velocità.
- Esercizi di destrezza.
- Esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Esercizi in regime aerobico e anaerobico.
- Esercizi di educazione al ritmo.
- Esercizi di opposizione e resistenza.
- Esercizi a carico naturale.
- Esercizi con attrezzi codificati e non.
- Esercizi di ginnastica respiratoria.
- Esercizi di equilibrio dinamico.
- Esercizi preatletici generali e specifici.
- Sport e fair play.
- Pallavolo, Pallacanestro, Calcetto, Tennis, Tennis tavolo, Badminton: regolamento, fondamentali, partite.
- Atletica leggera specialità e regolamenti.
- Scacchi.
- Sistemi Energetici.
- Benefici del movimento sugli Apparati studiati.
- Capacità condizionali e metodologie per allenarle.
- Il movimento come prevenzione.
- La comunicazione non verbale.
- I principi di una corretta Alimentazione.
- Norme di igiene personale e generale.
- Elementi di igiene, pronto soccorso.
- Attività in ambiente naturale e loro caratteristiche.
- Storia dello Sport.

QUINTO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l’ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire e orientare le attitudini personali nell’ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze Motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò poterà all’acquisizione di corretti stili comportamentali, che abbiano radice nell’attività motorie sviluppate nell’arco del quinquennio in sinergia con l’educazione alla salute, all’affettività, all’ambiente e alla legalità.

1) Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale ed espressivo: lo studente sarà in grado di sviluppare un’attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saprà 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.

Competenze di cittadinanza: comunicare, imparare a imparare, progettare.

**LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

2)Lo sport, le regole , il fair play: lo studente conoscerà e sarà in grado di applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. Saprà affrontare il confronto agonistico con etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell’attività motori a e sportiva nel tempo scuola ed extra scuola..

Competenze di cittadinanza: collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, risolvere i problemi, acquisire e interpretare informazioni.

3) 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 fisico sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione, di prevenzione e sicurezza personale e altrui.

Competenze di cittadinanza: collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, interpretare informazioni, individuare collegamenti e relazioni.

4)Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico: lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti anche con l’utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale a ciò preposta.

Competenze di cittadinanza: agire in modo autonomo e responsabile, individuare collegamenti e relazioni, acquisire e interpretare informazioni, progettare.

Conoscenze

- Conoscere le varie fasi dell’apprendimento motorio.
- Conoscere i diversi metodi della ginnastica tradizionale e non.
- Conoscere la teoria dell’allenamento, le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento.
- Conoscere l’interrelazione dello sviluppo funzionale motorio con lo sviluppo delle altre aree della personalità.
- Conoscere la stretta relazione tra sport e salute.
- Conoscere i rischi della sedentarietà e l’importanza del movimento come prevenzione.
- Conoscere per prevenire le problematiche del doping.
- Conoscere le regole degli sport trattati.
- Conoscere il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni.
- Conoscere le problematiche relative ai disturbi alimentari.
- Conoscere le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche.
- Conoscere le norme di sicurezza nei diversi ambienti e condizioni.
- Conoscere l’aspetto educativo e sociale dello sport e la sua storia.

Abilità

- Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale e a corpo libero.
- Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate.
- Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica.
- Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta delle prestazioni.
- Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo.

LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

- Assumere ruoli all'interno di un gruppo.
- Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi.
- Applicare e rispettare le regole.
- Saper intervenire in caso di emergenza.
- Assumere comportamenti alimentari responsabili.
- Saper intervenire in caso di piccoli traumi.
- Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.
- Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.

Competenze

- Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza o debolezza.
- Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.
- Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esterocettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.
- Presentare una lezione ai compagni mirata ad obiettivi specifici.
- Riconoscere ed illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport e proporre, a livello individuale o di gruppo, modalità operative che mettano in evidenza tali aspetti.
- Ipotizzare soluzioni per rafforzare i valori dello sport e combattere le sue aberrazioni.
- Formulare considerazioni personali su argomenti trattati riguardo il fenomeno sportivo, affrontando diversi punti di vista.
- Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione di un problema.
- Individuare collegamenti e relazioni.

Contenuti

- Potenziamento muscolare generale
- Esercizi di coordinazione.
- Esercizi di velocità.
- Esercizi di destrezza.
- Esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Esercizi in regime aerobico e anaerobico.
- Esercizi di opposizione e resistenza, step.
- Esercizi a carico naturale e aggiuntivo.
- Esercizi con attrezzi codificati e non.
- Esercizi di ginnastica respiratoria.
- Esercizi di equilibrio dinamico.
- Esercizi atletici generali e specifici.
- Metodologia dell'allenamento connessa alle attività praticate.
- Capacità condizionali e metodologie per allenarle.
- Arbitraggio degli sport praticati.
- Teoria e pratica diversi Sport (Pallacanestro- Atletica- Pallavolo - Pallamano-Calcio – Tennis – Tennis tavolo – Badminton – Calcio balilla).
- L'espressione corporea e comunicazione non verbale, regole della comunicazione.
- Alimentazione e disturbi alimentari
- Doping.

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

- La percezione delle emozioni come elemento influente e condizionante il comportamento.
- Cenni di anatomia, fisiologia, biologia e biomeccanica applicati alle Scienze Motorie.
- Storia delle Olimpiadi, elementi affini e dissonanti tra le Olimpiadi antiche e quelle moderne.

TUTTE LE CLASSI

OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI

- Possedere coordinazione generale, coordinazione oculo-podalica, coordinazione oculo-maniale.
- Essere in grado definire le capacità coordinative, di svolgere gli esercizi in maniera completa, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.
- Saper riconoscere le capacità condizionali nel tempo e nello spazio.
- Attività e sequenze semplici per affinare la lateralità, l'equilibrio e l'orientamento.
- Esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi, attività in circuito.
- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.
- Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare.
- Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili ed imprevedibili.
- Attività individuali, a coppie e a gruppi di allievi all'aperto, in ambiente naturale.
- Esercizi a carico naturale e con attrezzi.
- Avere controllo segmentario.
- Sequenze semplici per migliorare l'orientamento nello spazio.
- Attività e giochi di Gruppo.
- Prendere coscienza delle proprie possibilità e essere capaci di collaborare all'interno del gruppo.
- Esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi. Corsa, salti, andature atletiche, es. a corpo libero a carico naturale.
- Avere sufficiente capacità di resistenza e di velocità (saper eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto). Avere sufficiente forza muscolare a livello generale. Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale. Attuare movimenti complessi in forma economica in situazione variabile.
- Lanci e andature.
- Conoscere e migliorare l'equilibrio.
- Fondamentali essenziali degli sport trattati
- Conoscere le regole e i principi essenziali dell'arbitraggio dei giochi sportivi praticati. Avere rispetto delle regole, dell'avversario e fornire aiuto ai compagni. Saper arbitrare una partita.
- Conoscere i principi essenziali per una corretta una corretta alimentazione.
- Saper intervenire in caso di emergenza.
- Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.

LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

Metodologia

La metodologia usata sarà tesa allo stimolo della autonomia individuale ed alla correzione autonoma degli errori, presupposto per la trasferibilità di abilità e competenze. Si darà spazio a varianti operative ed elaborazioni personali, inoltre si favorirà il coinvolgimento attivo nelle fasi di organizzazione delle attività, e nella realizzazione di percorsi operativi adattati. L'intensità, la ripetizione e il carico nelle diverse attività saranno di volta in volta adattate alle diverse esigenze degli alunni. si terrà sempre presente i rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici tipici dell'età evolutiva.

METODOLOGIE UTILIZZATE	
Lezione frontale	Cooperative learning
Lezione interattiva	Problem solving
Lezione multimediale	Attività di laboratorio
Lavoro di gruppo	Esercitazioni pratiche
Flipped classroom	Peer education
Circle time	Brai-storming

MEZZI – SPAZI - ESPERIENZE		
Libri di testo	Attrezzatura sportiva personale	
Altri libri	Area sportiva	Aula magna
Dispense, schemi e mappe	Computer e videoproiettore	Presentazioni in Power Point
Visione di filmati	Video su you tube	Visione Film didattici

TIPOLOGIE DI VERIFICA		
Risoluzione di problemi	Interrogazioni	Prove pratiche
Questionario a risposta multipla	Simulazione colloquio	Questionario a risposta aperta
Elaborato multimediale	Osservazione	

CRITERI DI VALUTAZIONE			
La valutazione terrà conto di:			
<input checked="" type="checkbox"/>	Livello individuale di acquisizione di conoscenze.	<input checked="" type="checkbox"/>	Impegno.
<input checked="" type="checkbox"/>	Livello individuale di acquisizione di abilità e competenze	<input checked="" type="checkbox"/>	Partecipazione.
<input checked="" type="checkbox"/>	Progressi compiuti rispetto al livello di partenza.	<input checked="" type="checkbox"/>	Frequenza.
<input checked="" type="checkbox"/>	Interesse e rispetto del regolamento	<input checked="" type="checkbox"/>	Comportamento.

LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

GRIGLIE DI VALUTAZIONE PER LA DIDATTICA IN PRESENZA E A DISTANZA

Descrittori dei parametri di valutazione

Individuazione dei livelli di accettabilità delle competenze disciplinari

VOTO	GIUDIZIO	COMPETENZE RELAZIONALI	PARTECIPAZIONE	RISPETTO REGOLE	METODO	CONOSCENZA
10	OTTIMO	PROPOSITIVO LEADER	COSTRUTTIVA SEMPRE	CONDIVISIONE AUTOCONTROLLO	RIELABORATIVO CRITICO	APPROFONDITA DISINVOLTA
9	DISTINTO	COLLABORATIVO	EFFICACE QUASI SEMPRE	APPLICAZIONE SICURA E COSTANTE	ORGANIZZATO SISTEMATICO	CERTA SICURA
8	BUONO	DISPONIBILE	ATTIVA E PERTINENTE SPESO	CONOSCENZA APPLICAZIONE	ORGANIZZATO	SODDISFACENTE
7	PIÙ CHE SUFFICIENTE	SELETTIVO	ATTIVA SOVENTE	CONOSCENZA REGOLE PRINCIPALI	MNEMONICO MECCANICO	GLOBALE
6	SUFFICIENTE	DIPENDENTE POCO ADATTABILE	DISPERSIVA SETTORIALE A VOLTE	GUIDATA ESSENZIALE	SUPERFICIALE DIFFICOLTOSO	ESSENZIALE PARZIALE
5	NON SUFFICIENTE	CONFLITTUALE PASSIVO	OPPOSITIVA PASSIVA A VOLTE	INSOFFERENZA	DIFFICOLTOSO	POCA
4	SCARSO	INDIFFERENTE	PASSIVA	RIFIUTO	NON HA METODO	NON CONOSCE

RECUPERO E SOSTEGNO

La materia presenta, da questo punto di vista, una caratteristica del tutto particolare: permette l'inserimento nelle diverse attività anche di quegli alunni che per assenze o per scarse qualità motorie non hanno acquisito o non padroneggiano completamente un determinato gesto tecnico.

La necessità di recupero pertanto si pone per motivi più di stimolo per i ragazzi affinché superino i propri limiti per il proseguimento dell'attività stessa. L'attività di recupero si attuerà durante le attività curricolari dividendo la classe per gruppi di livello e, dove possibile, a classi aperte per gruppi di livello o per scelta delle attività.

Atleti di Alto Livello

PROTOCOLLO PREVISTO PER Sperimentazione didattica studente-atleta di alto livello
IL PROGRAMMA SPERIMENTALE HA COME OBIETTIVO IL SUPERAMENTO DELLE CRITICITÀ DURANTE IL PERCORSO SCOLASTICO DEGLI STUDENTI-ATLETI. PER OGNI STUDENTE-ATLETA VERRÀ ATTUATO UN PIANO FORMATIVO PERSONALIZZATO (PFP).

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

**LICEO QUADRIENNALE IN SCIENZE APPLICATE
TRED**

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

PRIMO BIENNIO

Dopo aver verificato il livello di apprendimento nel corso del primo ciclo dell’istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

- 2)Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale ed espressivo:** lo studente dovrà conoscere il corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare le varie attività proposte; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi e quelli altrui;
- Competenze di cittadinanza:** comunicare/imparare a imparare/progettare.
- 2)Lo sport, le regole , il fair play:** La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all’attività motoria e sportiva.
- Competenze di cittadinanza:** collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, risolvere i problemi, acquisire e interpretare informazioni.
- 3) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:** lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale e nell’area sportiva, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. Adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l’efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.
- Competenze di cittadinanza:** collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, interpretare informazioni, individuare collegamenti e relazioni.
- 4)Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico:** La realizzazione di pratiche motorie in ambiente naturale saranno un’occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l’ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.
- Competenze di cittadinanza:** agire in modo autonomo e responsabile, individuare collegamenti e relazioni, acquisire e interpretare informazioni, progettare.

**LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

Conoscenze

- Conoscere il proprio corpo, le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.
- Conoscere l'anatomia e la fisiologia dei principali sistemi e apparati.
- Conoscere i principali paramorfismi e dismorphismi.
- Conoscere il linguaggio specifico della disciplina.
- Conoscere le caratteristiche principali di almeno due sport di squadra.
- Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale nell'area sportiva, a scuola e negli spazi aperti.
- Conoscere il concetto di salute dinamica e i principi fondamentali per il mantenimento di uno stato di buona salute
- Conoscere le norme igieniche per la pratica sportiva e non.

Abilità

- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.
- Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni.
- Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti.
- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici.
- Assumere posture corrette a carico naturale.
- Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici.
- Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.
- Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.
- Trasferire e ricostruire autonomamente e in gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole a capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
- Rispettare le regole di comportamento nell'area sportiva e il regolamento d'istituto.
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza nell'area sportiva, a scuola e negli spazi aperti compreso quello stradale.
- Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene e l'alimentazione.

Competenze

- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità.
- Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento.
- Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.
- Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.
- Riconoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica.
- Mettere in atto le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso.

LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

Contenuti

- Test d'ingresso.
- Anatomia di diversi sistemi e Apparati (Locomotore-cardiocircolatorio-respiratorio, Sistema nervoso).
- Sistemi Energetici.
- Benefici del movimento sugli apparati studiati.
- Conoscenza di due sport di Squadra.
- Sport e fair play.
- Elementi di igiene, pronto soccorso.
- Potenziamento muscolare.
- Potenziamento cardio-circolatorio e respiratorio.
- Esercizi di coordinazione.
- Esercizi di velocità.
- Esercizi di destrezza.
- Esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Esercizi in regime aerobico e anaerobico.
- Esercizi di educazione al ritmo.
- Esercizi di opposizione e resistenza.
- Esercizi a carico naturale.
- Esercizi con attrezzi codificati e non.
- Esercizi di ginnastica respiratoria.
- Esercizi di equilibrio dinamico.
- Esercizi preatletici generali e specifici.
- Scacchi.
- Pallavolo, Pallacanestro, Calcio, Tennis, Tennis tavolo, Calcio balilla: fondamentali, elementari schemi di gioco, partite.

SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliore la loro formazione motoria e sportiva. A quest'età gli studenti favoriti dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire e orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze Motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò poterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali, che abbiano radice nell'attività motorie sviluppate nell'arco del quadriennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

1)Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale ed espressivo: la maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed expressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare diverse attività motorie e sportive. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento, e svolgere attività di diversa intensità e durata, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

**LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

Competenze di cittadinanza: agire in modo autonomo e responsabile, individuare collegamenti e relazioni, acquisire e interpretare informazioni, progettare.

2) Lo sport, le regole , il fair play: l'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali.

Competenze di cittadinanza: collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, risolvere i problemi, acquisire e interpretare informazioni.

3) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione: ogni alunno saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

Competenze di cittadinanza: collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, interpretare informazioni, individuare collegamenti e relazioni.

4) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggiori difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individuali sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

Competenze di cittadinanza: agire in modo autonomo e responsabile, individuare collegamenti e relazioni, acquisire e interpretare informazioni, progettare.

Conoscenze

- Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.
- Conoscere le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive.
- Conoscere i principi scientifici che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo.
- Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati ed il loro aspetto educativo sociale.
- Conoscere le norme in caso di infortunio.
- Conoscere i principi fondamentali per un corretto stile di vita
- Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport.

Abilità

- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.
- Assumere posture corrette anche in presenza di carichi.
- Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi.
- Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva.
- Essere in grado di produrre risposte motorie efficaci ed economiche.
- Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.
- Cooperare in équipe utilizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.
- Mettere in atto comportamenti responsabili verso il comune patrimonio ambientale, impegnandosi in attività sportive svolte all'aria aperta.

LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

- Strutturare autonomi programmi di lavoro.
- Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale e a corpo libero.
- Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate.
- Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica.
- Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta delle prestazioni.
- Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo.
- Assumere ruoli all'interno di un gruppo.
- Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi.
- Applicare e rispettare le regole.
- Saper intervenire in caso di emergenza.
- Assumere comportamenti alimentari responsabili.
- Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.
- Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.

Competenze

- Identificare i tempi ed i ritmi dell'attività motoria riconoscendo i propri limiti e potenzialità.
- Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.
- Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esterocettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.
- Essere in grado di produrre un piano di lavoro mirato agli obiettivi che si intende perseguire.
- Applicare nel vivere quotidiano i principi di una corretta alimentazione e di un sano stile di vita.
- Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
- Mettere in atto le norme di sicurezza e gli interventi adeguati in caso di infortunio.
- Osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica.
- Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza o debolezza.
- Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esterocettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.
- Presentare una lezione ai compagni mirata ad obiettivi specifici.
- Riconoscere ed illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport e proporre, a livello individuale o di gruppo, modalità operative che mettano in evidenza tali aspetti.
- Ipotizzare soluzioni per rafforzare i valori dello sport e combattere le sue aberrazioni.
- Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione di un problema.

Contenuti

- Potenziamento muscolare.
- Potenziamento cardio-circolatorio e respiratorio.
- Esercizi di coordinazione.
- Esercizi di velocità.
- Esercizi di destrezza.

LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

- Esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Esercizi in regime aerobico e anaerobico.
- Esercizi di educazione al ritmo.
- Esercizi di opposizione e resistenza.
- Esercizi a carico naturale.
- Esercizi con attrezzi codificati e non.
- Esercizi di ginnastica respiratoria.
- Esercizi di equilibrio dinamico.
- Esercizi preatletici generali e specifici.
- Sport e fair play.
- Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Calcetto, Tennis, Tennis tavolo, Badminton: regolamento, fondamentali, partite.
- Atletica leggera specialità e regolamenti.
- Scacchi.
- Sistemi Energetici.
- Benefici del movimento sugli Apparati studiati.
- Capacità condizionali e metodologie per allenarle.
- Il movimento come prevenzione.
- La comunicazione non verbale.
- I principi di una corretta Alimentazione.
- Norme di igiene personale e generale.
- Elementi di igiene, pronto soccorso.
- Attività in ambiente naturale e loro caratteristiche.
- Storia dello Sport.
- Metodologia dell’allenamento connessa alle attività praticate.
- Alimentazione e disturbi alimentari.
- Doping.

TUTTE LE CLASSI

OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI

- Possedere coordinazione generale, coordinazione oculo-podalica, coordinazione oculo-maniale.
- Essere in grado definire le capacità coordinative, di svolgere gli esercizi in maniera completa, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.
- Saper riconoscere le capacità condizionali nel tempo e nello spazio.
- Attività e sequenze semplici per affinare la lateralità, l’equilibrio e l’orientamento.
- Esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi, attività in circuito.
- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.
- Eseguire movimenti con l’escursione più ampia possibile nell’ambito del normale raggio di movimento articolare.
- Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili ed imprevedibili.
- Attività individuali, a coppie e a gruppi di allievi all’aperto, in ambiente naturale.
- Esercizi a carico naturale e con attrezzi.
- Avere controllo segmentario.
- Sequenze semplici per migliorare l’orientamento nello spazio.

LICEO STATALE “ S. PIZZI “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

- Attività e giochi di Gruppo.
- Prendere coscienza delle proprie possibilità e essere capaci di collaborare all'interno del gruppo.
- Esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi. Corsa, salti, andature atletiche, es. a corpo libero a carico naturale.
- Avere sufficiente capacità di resistenza e di velocità (saper eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto). Avere sufficiente forza muscolare a livello generale. Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale. Attuare movimenti complessi in forma economica in situazione variabile.
- Lanci e andature.
- Conoscere e migliorare l'equilibrio.
- Fondamentali essenziali degli sport trattati
- Conoscere le regole e i principi essenziali dell'arbitraggio dei giochi sportivi praticati. Avere rispetto delle regole, dell'avversario e fornire aiuto ai compagni. Saper arbitrare una partita.
- Conoscere i principi essenziali per una corretta alimentazione.
- Saper intervenire in caso di emergenza.
- Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.

Metodologia

La metodologia usata sarà tesa allo stimolo della autonomia individuale ed alla correzione autonoma degli errori, presupposto per la trasferibilità di abilità e competenze. Si darà spazio a varianti operative ed elaborazioni personali, inoltre si favorirà il coinvolgimento attivo nelle fasi di organizzazione delle attività, e nella realizzazione di percorsi operativi adattati. L'intensità, la ripetizione e il carico nelle diverse attività saranno di volta in volta adattate alle diverse esigenze degli alunni. si terrà sempre presente i rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici tipici dell'età evolutiva.

METODOLOGIE UTILIZZATE	
Lezione frontale	Cooperative learning
Lezione interattiva	Problem solving
Lezione multimediale	Attività di laboratorio
Lavoro di gruppo	Esercitazioni pratiche
Flipped classroom	Peer education
Circle time	Brai-storming

MEZZI, SPAZI, ESPERIENZE		
Libri di testo	Attrezzatura sportiva personale	
Altri libri	Area sportiva	Aula magna
Dispense, schemi e mappe	Computer e videoproiettore	Presentazioni in Power Point
Visione di filmati	Video su you tube	Visione Film didattici

LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

TIPOLOGIE DI VERIFICA		
Risoluzione di problemi	Interrogazioni	Prove pratiche
Questionario a risposta multipla	Simulazione colloquio	Questionario a risposta aperta
Elaborato multimediale	Osservazione	

CRITERI DI VALUTAZIONE			
La valutazione terrà conto di:			
x	Livello individuale di acquisizione di conoscenze.	x	Impegno.
x	Livello individuale di acquisizione di abilità e competenze	x	Partecipazione.
x	Progressi compiuti rispetto al livello di partenza.	x	Frequenza.
x	Interesse e rispetto del regolamento	x	Comportamento.

GRIGLIE DI VALUTAZIONE PER LA DIDATTICA IN PRESENZA E A DISTANZA

Descrittori dei parametri di valutazione

Individuazione dei livelli di accettabilità delle competenze disciplinari

VOTO	GIUDIZIO	COMPETENZE RELAZIONALI	PARTECIPAZIONE	RISPETTO REGOLE	METODO	CONOSCENZA
10	OTTIMO	PROPOSITIVO LEADER	COSTRUTTIVA SEMPRE	CONDIVISIONE AUTOCONTROLLO	RIELABORATIVO CRITICO	APPROFONDITA DISINVOLTA
9	DISTINTO	COLLABORATIVO	EFFICACE QUASI SEMPRE	APPLICAZIONE SICURA E COSTANTE	ORGANIZZATO SISTEMATICO	CERTA SICURA
8	BUONO	DISPONIBILE	ATTIVA E PERTINENTE SPESO	CONOSCENZA APPLICAZIONE	ORGANIZZATO	SODDISFACENTE
7	PIÙ CHE SUFFICIENTE	SELETTIVO	ATTIVA SOVENTE	CONOSCENZA REGOLE PRINCIPALI	MNEMONICO MECCANICO	GLOBALE
6	SUFFICIENTE	DIPENDENTE POCO ADATTABILE	DISPERSIVA SETTORIALE A VOLTE	GUIDATA ESSENZIALE	SUPERFICIALE DIFFICOLTOSO	ESSENZIALE PARZIALE
5	NON SUFFICIENTE	CONFLITTUALE PASSIVO	OPPOSITIVA PASSIVA A VOLTE	INSOFFERENZA	DIFFICOLTOSO	POCA
4	SCARSO	INDIFFERENTE	PASSIVA	RIFIUTO	NON HA METODO	NON CONOSCE

RECUPERO E SOSTEGNO

La materia presenta, da questo punto di vista, una caratteristica del tutto particolare: permette

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

l'inserimento nelle diverse attività anche di quegli alunni che per assenze o per scarse qualità motorie non hanno acquisito o non padroneggiano completamente un determinato gesto tecnico. La necessità di recupero pertanto si pone per motivi più di stimolo per i ragazzi affinché superino i propri limiti per il proseguimento dell'attività stessa. L'attività di recupero si attuerà durante le attività curricolari dividendo la classe per gruppi di livello e, dove possibile, a classi aperte per gruppi di livello o per scelta delle attività.

Atleti di Alto Livello

PROTOCOLLO PREVISTO PER SPERIMENTAZIONE DIDATTICA STUDENTE-ATLETA DI ALTO LIVELLO
IL PROGRAMMA SPERIMENTALE HA COME OBIETTIVO IL SUPERAMENTO DELLE CRITICITÀ DURANTE IL PERCORSO SCOLASTICO DEGLI STUDENTI-ATLETI. PER OGNI STUDENTE-ATLETA VERRÀ ATTUATO UN PIANO FORMATIVO PERSONALIZZATO (PFP).

Il docente Coordinatore
Prof. Francesco Pettrone

I proff.:

***Angelo Inella, Sabrina La Peruta, Rita Negro, Carmela Pacilio, Paola Pesce, Antonio Pettrone,
Angela Ricciotti.***