



ISTITUTO TECNICO DEI TRASPORTI E LOGISTICA

PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

L'insegnamento della materia deve costituire il naturale proseguimento di quanto svolto precedentemente, articolando i contenuti del 1° biennio, del 2° biennio e del 5° anno in relazione alle diverse esigenze degli allievi scaturite da un'attenta ed accurata analisi della situazione iniziale, espletata anche attraverso la somministrazione di test motori. Tale insegnamento infatti concorre alla formazione degli studenti in un'età 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. Nell'ambito di una educazione finalizzata allo sviluppo integrale della personalità nelle sue dimensioni morfologico-funzionali, intellettuale-cognitive, affettivo-morali e sociali, il movimento al pari degli altri linguaggi costituisce un mezzo idoneo al raggiungimento dei sottoelencati obiettivi sia disciplinari che trasversali.

Obiettivi disciplinari

- Rielaborazione degli schemi motori di base (biennio)
- Consolidamento degli schemi motori di base e del carattere (triennio)
- Potenziamento fisiologico e delle capacità coordinative e condizionali
- Padronanza delle capacità tattico-operative
- Consolidamento delle attitudini
- Conoscenza teorica
- pratica di discipline sportive
- comuni infortuni e malattie (biennio)
- Conoscenza delle principali modificazioni fisiologiche degli apparati: Cardio-Circolatorio, Respiratorio e Locomotore, legate alla pratica sportiva (5° anno)

Obiettivi trasversali

- Capacità di comprensione e uso del linguaggio specifico
 - “ di organizzare il lavoro in modo autonomo
 - “ di socializzare e di interagire con gli altri
- Consolidamento del carattere e del senso civico
- Capacità di rielaborazione dei temi interdisciplinari con us
-

I suddetti obiettivi si tradurranno in acquisizione di **COMPETENZE, CONOSCENZE E ABILITA'** elencate e suddivise in moduli didattici qui di seguito schematizzati.

Modulo I

Analisi della situazione di partenza intesa come comportamento (senso civico) e rilevamento delle capacità psico-motorie.

Competenze: Condividere la necessità di regole di convivenza civile

Riconoscere e valorizzare le proprie risorse, riconoscere e accettare i propri limiti

| | |
|---|--|
| Conoscenze: Conoscere le regole di convivenza civile: abbigliamento adeguato alla pratica sportiva, mettere in pratica i suggerimenti del docente, rispetto dei compagni, docenti, personale scolastico, rispetto dell'arredo scolastico, degli | Abilità: Comprendere le regole, rispettare le regole, auto controllarsi Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti. |
|---|--|

| | |
|---|---|
| spazi comuni e delle attrezzature sportive. Conoscere le capacità motorie condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative (generali e speciali). | |
| Strumenti: Palestra, spazi all'aperto, aula e audiovisivi. Piccoli e grandi attrezzi, attrezzi codificati e non. | Metodi: Presentare e socializzare il contratto formativo- somministrare alcuni test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di disporre interventi in itinere per consentire agli alunni una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno. Incoraggiare e gratificare valorizzando l'esperienza e le conoscenze degli alunni per ancorarvi nuovi contenuti e motivarli. Utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non, assegnazione di compiti di difficoltà crescente. Attuare interventi adeguati nel riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici. Promuovere la consapevolezza del modo di apprendere favorendo l'esplorazione e la scoperta. Riconoscere le difficoltà incontrate per superarle, prendere atto degli errori commessi, comprendere le Ragioni dell'insuccesso, conoscere i propri punti di forza. |
| Verifica: Verifiche periodiche attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali e collettive Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze, abilità e competenze specifiche. | Valutazione: vedere griglia di valutazione |

Modulo II

Potenziamento delle capacità senso percettive ristrutturazione dell'auto-immagine come integrazione tra movimento, sensazioni, emozioni e pensiero

Competenze: trovare nuove soluzioni motorie più efficienti (organizzazione motoria) essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento in modo da riuscire a gestirle in modo appropriato e regolarle opportunamente.

| | |
|---|---|
| Conoscenze: conoscere le modalità di linguaggio corporeo come strumento per migliorare le qualità della vita ed eliminare lo stress. | Abilità: saper compiere movimenti semplici per eliminare dolori e tensioni acquisire un senso armonico di muscolatura e struttura scheletrica rinforzando l'auto-immagine. |
| Strumenti: le attrezzature in dotazione all'Istituto (suolo stuoie tappeti spalliere scale etc) | Metodi: differenti metodologie conosciute dai docenti |

Valutazione : prove di verifica e osservazione sistematica delle capacità acquisite alla conclusione di ogni singola seduta di allenamento (lezione)

Modulo III

Pratica sportiva e "fair play" Acquisizione del gesto tecnico

Competenze: sperimentare esperienze di molteplici discipline sportive che permettano di conoscere alcune tecniche e regole di base e di avere consapevolezza del valore e del rispetto delle regole in ambiti diversi. Applicare i principi etici per un corretto e leale comportamento sportivo.

| | |
|--|---|
| <p>Conoscenze: Conoscere il regolamento tecnico di alcuni sport di squadra (Pallavolo, Basket, Pallamano, etc) e individuali (atletica, ginnastica etc). Conoscere le caratteristiche della funzione arbitrale. Conoscere i fondamentali delle attività sportive proposte. Conoscere i valori etici dello sport.</p> | <p>Abilità: Partecipare attivamente ai giochi sportivi proposti collaborando con gli altri e rispettando le regole. Assistere ad eventuali manifestazioni sportive con atteggiamento rispettoso dello spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta. Saper effettuare i fondamentali delle attività proposte (nell'arco del quinquennio) e saper adottare strategie e tattiche di gioco.</p> |
| <p>Strumenti: palestra e spazi all'aperto, attrezzi idonei. Eventuali filmati</p> | <p>Metodi: incoraggiare e gratificare valorizzando l'esperienza e le conoscenze degli alunni per ancorarvi nuovi contenuti e motivarli .Utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non, assegnazione di compiti secondo il principio della complessità crescente.</p> <p>-promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere. effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate.</p> <p>-sperimentare Momenti di autogestione nell'organizzazione di attività sportive</p> |

Valutazione: Verifiche periodiche in itinere attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali.

Modulo IV

Apparato locomotore e posturologia

Competenze: Riconoscere le principali ossa, muscoli e articolazioni. Riconoscere la funzione degli esercizi proposti per acquisire maggiore funzionalità e resa motoria.

| | |
|--|---|
| <p>Conoscenze: Concetto di sistema muscolare e scheletrico; struttura, localizzazione e funzione dei muscoli, ossa e articolazioni con particolare riferimento al rachide; paramorfismi e dismorfismi</p> | <p>Abilità; azioni motorie atte all'attivazione di specifici distretti muscolari e articolari; eseguire esercizi di prevenzione per paramorfismi; assumere posture corrette atte a prevenire paramorfismi</p> |
| <p>Strumenti; palestra e spazi all'aperto, attrezzi idonei. Eventuali filmati</p> | <p>Metodi, utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non, assegnazione di compiti secondo il principio della complessità crescente. attuare interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici. Promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere favorendo l'esplorazione e la scoperta.</p> <p>-riconoscere le difficoltà incontrate per superarle</p> |

Valutazione: Verifiche periodiche in itinere attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali e collettive per stabilire il livello d'acquisizione, consolidamento e sviluppo delle conoscenze/abilità e competenze specifiche.

Modulo v

Educazione alla salute e sicurezza prevenzione degli infortuni e primo soccorso

Competenze: Adottare comportamenti di tutela della salute e della sicurezza propria e altrui

| | |
|---|---|
| <p>Conoscenze: Conoscere pericoli ed infortuni connessi alle attività motorie; conoscere le principali norme di comportamento per la prevenzione dei pericoli e infortuni; conoscere i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortuni</p> | <p>Abilità: Mettere in atto comportamenti adeguati ai fini della sicurezza e prevenzione di pericoli e infortuni (sgombrare lo spazio da eventuali ostacoli, non masticare chewingum e non mangiare durante l'attività motoria, allacciarsi le scarpe, togliersi bracciali, anelli, piercing, auto controllare le proprie azioni motorie, dosare la propria forza durante i giochi proposti rispettando gli spazi di lavoro di ogni gruppo).</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| Strumenti palestra e spazi all'aperto, attrezzi idonei. Eventuali filmati | Metodi utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non. Effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate. |
|--|---|

Valutazione Si effettueranno verifiche periodiche (“in itinere”) attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali o collettive.

Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze, abilità e competenze specifiche

Modulo VI

Traumatologia sportiva e primo soccorso

Competenze: essere consapevoli dei rischi connessi all'attività motoria e sportiva e adottare comportamenti corretti per evitare traumi nella vita di tutti i giorni: Adottare comportamenti corretti di primo soccorso in caso di traumi.

| | |
|---|---|
| Conoscenze: Principali traumi sportivi e le procedure di primo soccorso ; alterazioni e traumi dell'apparato scheletrico, articolare e del sistema muscolare. Cause dei traumi e prevenzione | Abilità adottare comportamenti di prevenzione per evitare traumi (riscaldamento prima dell'attività motoria, rispettare i tempi di recupero in caso di traumi precedenti, riferire prima di iniziare l'attività se ci sono traumi in atto, evitare falli di reazione col solo scopo di fare del male; Applicare correttamente semplici procedure di primo soccorso in caso di traumi sportivi; |
| Strumenti palestra e spazi all'aperto, attrezzi idonei. Eventuali filmati | Metodi utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non. Effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate. |

Valutazione Si effettueranno verifiche periodiche (“in itinere”) attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali o collettive.

Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze, abilità e competenze specifiche

Modulo VII

Educazione alla salute: igiene alimentare

Competenze assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo (cura,corretto regime alimentare)

| | |
|---|---|
| Conoscenze: Cenni sui principi nutritivi; alimentazione corretta, evitare gli eccessi, alcuni regimi alimentari(dieta mediterranea dieta delle associazioni alimentari) alimentazione e sport, disturbi alimentari, legame fra attività motoria, benessere e alimentazione (sostanze stupefacenti,integratori, alcool e fumo) | Abilità: Mettere in atto comportamenti alimentari corretti in funzione del proprio benessere e della pratica motoria e sportiva |
| Strumenti palestra e spazi all'aperto, attrezzi idonei. Eventuali filmati | Metodi utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non. Effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate. |

Valutazione Si effettueranno verifiche periodiche (“in itinere”) attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali o collettive.

Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze, abilità e competenze specifiche

Modulo VIII

Generalità sull'allenamento: adattamento fisiologico degli apparati cardio-respiratorio e locomotore allo sforzo. Benefici dell'attività aerobica in ambiente naturale.

Competenze: Riconoscere le modificazioni fisiologiche relative all'allenamento attraverso il rilevamento della Frequenza Cardiaca e degli atti respiratori. Riconoscere i benefici effetti dell'attività aerobica e delle attività motorie in ambiente naturale

| | |
|--|---|
| Conoscenze: conoscere le modificazioni fisiologiche relative all'allenamento; conoscere i benefici che il movimento aerobico in ambiente naturale produce anche sulla personalità (adattamento cardio-respiratori, muscolo scheletrici, piacere del fare , atteggiamento positivo nei confronti di se degli altri e dell'ambiente | Abilità: Comprendere ed esprimere gli effetti fisiologici dell'allenamento; Comprendere ed esprimere i benefici che le attività aerobiche e in ambiente naturale producono sulla persona |
| Strumenti palestra e spazi all'aperto, attrezzi idonei. Eventuali filmati | Metodi utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non. Effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate. |

Valutazione Si effettueranno verifiche periodiche ("in itinere") attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali o collettive. Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze, abilità e competenze specifiche

Modulo IX

Sport e cultura

Competenze: Ampliare la cultura sportiva per fornire ulteriori opportunità di scelta ai fini del Wellness (es: nuoto, atletica, badminton etc)

| | |
|--|---|
| Conoscenze: Conoscere il regolamento tecnico di Atletica leggera, nuoto,, tecniche di salvamento, badminton e caratteristiche della funzione arbitrale; conoscere le tecniche di esecuzione delle specialità di nuoto e atletica< , | Abilità: Descrivere le conoscenze acquisite relative ai regolamenti e le tecniche esecutive dei fondamentali |
| Strumenti palestra e spazi all'aperto, attrezzi idonei. Eventuali filmati | Metodi utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non. Effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate. |

Valutazione Si effettueranno verifiche periodiche ("in itinere") attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali o collettive.

Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze, abilità e competenze specifiche

MODALITA' DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

Il conseguimento degli obiettivi didattici, individuati all'interno di quelli indicati dai programmi e in relazione ai bisogni degli studenti rilevati con la **valutazione iniziale**, verrà verificato con correttezza metodologica, cioè nel rispetto dei principi di **validità, affidabilità ed obiettività**. All'interno di ogni singolo obiettivo deve essere valutato il significativo miglioramento conseguito da ogni studente rispetto ai livelli di partenza. La valutazione terrà conto del grado di raggiungimento degli obiettivi comportamentali (impegno, interesse e partecipazione), degli obiettivi cognitivi (conoscenze teoriche) e di quelli operativi (competenze motorie) attraverso osservazioni sistematiche e prove di verifica relative ai moduli svolti. La valutazione sarà quindi un processo continuo.

METODI

Per lo svolgimento delle varie attività verranno utilizzati prevalentemente i metodi **deduttivi**: prescrittivo, misto ed assegnazione dei compiti. Verranno utilizzati anche i metodi induttivi per promuovere la creatività motoria allargando gli orizzonti del pensiero dell'allievo anche nell'ambito della corporeità.

Interventi didattici

-Presentare e socializzare il contratto formativo.

-Somministrare alcuni test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

- ogni procedura educativa rispetterà i principi di continuità, gradualità e progressività dei carichi per consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli e realizzare gli apprendimenti. Si utilizzeranno esercizi a carico naturale, esercizi di potenziamento con carico, lavoro contro resistenza fissa e non, percorsi coordinativi, circuiti a stazioni con attrezzi, lavoro a coppie, esercizi a corpo libero anche con l'ausilio della musica, esercizi di ritmo attraverso i passi base della ginnastica aerobica; giochi di espressività corporea (mimo).

-Incoraggiare e gratificare valorizzando l'esperienza e le conoscenze degli alunni per ancorarvi nuovi contenuti e motivarli.

-utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non, assegnazione di compiti secondo il principio della complessità crescente.

-attuare interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici

-promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere favorendo l'esplorazione e la scoperta.

-riconoscere le difficoltà incontrate per superarle, prendere atto degli errori commessi, comprendere le ragioni di un insuccesso, conoscere i propri punti di forza.

-effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate

-sperimentare momenti di autogestione nell'organizzazione di attività sportive.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

| | |
|---------|---|
| VOTO 10 | <p>1° Indic. Costanti la partecipazione, l'interesse, l'impegno, la collaborazione e sempre eccellenti l'autocontrollo, il rispetto delle regole ed il <i>fair play</i>.</p> <p>2° Indic. Ottime le capacità psico-motorie (Cap. coordinative e condizionali: coordinazione, forza, velocità, resistenza e mobilità articolare). el'acquisizione del gesto tecnico utilizzato nella disciplina sportiva specifica anche in funzione della scelta tattica.</p> <p>3° Indic. Completa la conoscenza della parte teorica del programma, sicura e corretta l'esposizione della stessa caratterizzata dall'uso del linguaggio specifico.</p> |
| VOTO 9 | <p>1° Indic. Costanti la partecipazione, l'interesse, l'impegno, la collaborazione e non sempre eccellenti l'autocontrollo, il rispetto delle regole ed il <i>fair play</i>.</p> <p>2° Indic. Ottime le capacità psico-motorie (Cap. coordinative e condizionali: coordinazione, forza, velocità, resistenza e mobilità articolare) e l'acquisizione del gesto tecnico utilizzato nella disciplina sportiva specifica anche in funzione della scelta tattica.</p> <p>3° Indic. Completa conoscenza della parte teorica del programma, sicura e corretta l'esposizione della stessa caratterizzata dall'uso del linguaggio specifico.</p> |
| VOTO 8 | <p>1° Indic. Costanti la partecipazione, l'interesse, l'impegno, la collaborazione e non sempre eccellenti l'autocontrollo, il rispetto delle regole ed il <i>fair play</i>.</p> <p>2° Indic. Ottime le capacità psico-motorie (Cap. coordinative e condizionali: coordinazione, forza, velocità, resistenza e mobilità articolare) e l'acquisizione del gesto tecnico.</p> <p>3° Indic. Soddisfacenti le conoscenze della parte teorica del programma e l'esposizione della stessa non sempre caratterizzata dall'uso del linguaggio specifico</p> |
| VOTO 7 | <p>1° Indic. Non sempre costanti la partecipazione, l'interesse, l'impegno, la collaborazione, l'autocontrollo, il rispetto delle regole ed il <i>fair play</i>.</p> <p>2° indic. Buone le capacità psico-motorie (Cap. coordinative e condizionali: coordinazione, forza, velocità, resistenza e mobilità articolare) il cui potenziamento è in evoluzione. Discreta l'acquisizione del gesto tecnico.</p> <p>3° indic. Più che sufficienti la conoscenza della parte teorica del programma e l'esposizione della stessa caratterizzata da un uso parziale del linguaggio specifico</p> |
| VOTO 6 | <p>1° Indic. Discontinui la partecipazione, l'interesse, l'impegno, la collaborazione, l'autocontrollo, il rispetto delle regole ed il <i>fair play</i>.</p> <p>2° indic. Sufficienti le capacità psico-motorie (Cap. coordinative e condizionali:</p> |

| | |
|---------------|--|
| | <p>coordinazione, forza, velocità, resistenza e mobilità articolare) il cui potenziamento è in evoluzione. Parziale l'acquisizione del gesto tecnico.</p> <p>3° indic. Sufficiente la conoscenza della parte teorica del programma e quasi corretta l'esposizione della stessa</p> |
| VOTO 5 | <p>1° indic. Alquanto discontinui la partecipazione, l'interesse, l'impegno, la collaborazione, l'autocontrollo, il rispetto delle regole ed il <i>fair play</i>.</p> <p>2° indic. Mediocri le capacità psico-motorie (Cap. coordinative e condizionali: coordinazione, forza, velocità, resistenza e mobilità articolare) il cui potenziamento è in evoluzione. Incompleta l'acquisizione del gesto tecnico.</p> <p>3° indic. Mediocre la conoscenza della parte teorica del programma e poco corretta ed imprecisa l'esposizione della stessa</p> |
| VOTO 4 | <p>1° indic. Non adeguati la partecipazione, l'interesse, l'impegno, la collaborazione, l'autocontrollo, il rispetto delle regole ed il <i>fair play</i>.</p> <p>2° indic. Carenti quasi in toto le capacità psico-motorie (Cap. coordinative e condizionali: coordinazione, forza, velocità, resistenza e mobilità articolare). Gesto tecnico non acquisito</p> <p>3° indic. Alquanto frammentaria la conoscenza della parte teorica del programma e poco corretta ed imprecisa l'esposizione della stessa.</p> |
| VOTO DA 1 A 3 | <p>1° indic. Passiva la partecipazione; assenti l'interesse, l'impegno, la collaborazione, l'autocontrollo, il rispetto delle regole ed il <i>fair play</i>.</p> <p>2° indic. Capacità psico-motorie (Cap. coordinative e condizionali: coordinazione, forza, velocità, resistenza e mobilità articolare) e gesto tecnico non rilevabili a causa delle ripetute e non giustificate astensioni dalle lezioni.</p> <p>3° indic. Non acquisita la conoscenza della parte teorica del programma</p> |

