

Disciplina: Scienze motorie e sportive  
Il Docente: Prof. Tozzi Antonio Raffaele

• **OBIETTIVI GENERALI** \*

**1. PERCEZIONE DI SE’ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA’ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un’ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e 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. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d’animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.

**2. LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

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 o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e 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’attività prevista all’interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e ha collaborare con i compagni seguendo le regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.

**3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da una 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 e di metodi, tecniche di lavoro ed esperienze vissute, rende lo studente consapevole e capace di realizzare 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 e al tempo libero.

#### 4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

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 sia a scuola o all'aria aperta.

Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

#### \* OBIETTIVI SPECIFICHE DI APPRENDIMENTO \*

#### 1- PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

<i>COMPETENZE</i>	<i>CONOSCENZE</i>	<i>ABILITA'</i>
<i>Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità;</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. L'organizzazione del corpo umano</li> <li>. Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati. . I principali paramorfismi e dismorfismi</li> <li>. Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc..)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni.</li> <li>. Controllare nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni.</li> <li>. Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento.</li> <li>. Utilizzare il lessico specifico della disciplina.</li> </ul>
<i>...ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive;</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Gli schemi motori e le loro caratteristiche.</li> <li>. Le capacità motorie (coordinative e condizionali) . I principi e le fasi dell'apprendimento motorio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.</li> <li>. Adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni, distanze, spazio proprio e altrui ecc..)</li> <li>. Adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successione ecc..)</li> <li>. Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (concetto di velocità, di traiettoria ecc..)</li> <li>. Controllare e dosare l'impegno in relazione alla</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>durata della prova.</li> <li>. Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità, la flessibilità.</li> </ul>
<i>... comprendere e produrre consapevolmente i messaggi</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale.</li> </ul>

<p><i>non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La comunicazione sociale (prossemica)</li> <li>. La grammatica del linguaggio corporeo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo.</li> <li>. Utilizzare tecniche di espressione motoria.</li> </ul>
--	---	---

## 2- LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

<b>COMPETENZE</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p><i>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 dell'attività motoria e sportiva.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati. . La terminologia e le regole principali degli sport praticati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Eseguire e controllare i fondamentali di base degli sport.</li> <li>. Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento.</li> <li>. Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati.</li> </ul>
<p><i>E' fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Il regolamento dello sport praticato</li> <li>. I gesti arbitrali dello sport praticato</li> <li>. Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto</li> <li>. Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco.</li> <li>. Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva.</li> </ul>
<p><i>Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Semplici principi tattici degli sport praticati.</li> <li>. Le abilità necessarie al gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione.</li> <li>. Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria.</li> <li>. Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.</li> </ul>
<p><i>S'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le caratteristiche fisiche e le capacità motorie proprie di ogni disciplina sportiva individuale.</li> <li>. Gli elementi e le abilità tecniche proprie di ogni disciplina sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Consapevolezza delle proprie capacità fisiche e motorie in relazione alla disciplina sportiva praticata.</li> <li>. Autovalutazione delle tecniche sportive apprese. . Accettare le decisioni</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le regole dello sport e il fair play.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>arbitrali con serenità.</li> <li>. Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita.</li> <li>. Rispettare indicazioni, regole e turni.</li> </ul>

<i>Collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</i>	. I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)	. Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, organizzatore, arbitro ecc..)
--	---	--

### 3- SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
<i>Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.</i>	. I principi fondamentali della sicurezza in palestra. . Le norme della sicurezza stradale	. Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto. . Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni.
<i>Adotterà i principi igienico-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.</i>	. Il concetto di salute dinamica. . I pilastri della salute. . I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. . Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.) . Principali norme per una corretta alimentazione.	. Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette. . Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie.  . Adottare principi igienici e alimentari corretti.
<i>Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.</i>	. Il rapporto tra allenamento e prestazione. . Il rischio della sedentarietà. . Il movimento come prevenzione.  . Il doping e i suoi effetti. . Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping.	. Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. . Assumere comportamenti sportivi corretti evitando l'uso di sostanze illecite.

### 4- RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
<i>Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto</i>	. Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. . Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc.	. Orientarsi con l'uso di una bussola. . Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e condizioni meteo. . Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, ciclismo,

## ***ASPETTI TEORICI DI RIFERIMENTO***

Per la teoria è stato utilizzato il testo “**Il corpo e i suoi linguaggi – La palestra del benessere | Logica in gioco**” ed. verde di Del Nistra, Parker, Tasselli. Ed. D’Anna.

Programma di TEORIA:

- Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio  
Le parti del corpo  
Termini di direzione  
Linee, assi e piani
  - Come programmare una seduta di allenamento – Teorico / Pratico  
Riscaldamento  
Parte centrale dell’allenamento  
Defaticante  
Stretching dinamico e statico  
Esercizi a corpo libero
  - Decalogo del Fair Play  
L’importanza della pratica sportiva nell’adolescenza  
Il valore formativo dello sport  
Il Fair Play  
La carta del Fair Play (C.I.F.P. 1975)  
Il tifo
  - Il ruolo dello sport nella disabilità  
Le Paralimpiadi
  - Dalla cellula a gli apparati  
La cellula  
I tessuti  
Gli organi  
I sistemi e gli apparati
  - Apparato locomotore  
Le ossa  
La cartilagine  
Lo scheletro  
Le articolazioni
- 
- Il sistema muscolare  
Il muscolo scheletrico e la contrazione  
I sistemi energetici (anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico)
  - Cinesiologia muscolare

## Programma PRATICA:

### Sport individuali:

- Camminare (marcia, Trekking e Nordic walking)
- Correre (dalle gare di velocità / 100m a quelle di endurance / la maratona)
- Saltare (salto in lungo e salto in alto)

### Sport di squadra:

- Pallavolo
- Calcio tennis

### *Strategie, tecnologie, tipologia delle valutazioni e strutturazione delle prove*

STRATEGIE DIDATTICHE	Lezione frontale Dimostrazione Approccio tutoriale Discussione, seminario Studio di caso Apprendimento cooperativo Problem solving Role play Brain storming
TECNOLOGIE DIDATTICHE	Libro di testo Dispense elaborate dall'insegnante (.doc, .ppt, .pdf ecc.) Mappe concettuali Materiale audiovisivo E-book
TIPOLOGIA DELLE VALUTAZIONI	Valutazioni formative
STRUTTURAZIONE DELLE PROVE	Prove a stimolo aperto e risposta aperta Prove strutturate Prove semistruzzurate Verifica delle competenze (autovalutazione, osservazione, analisi delle prestazioni)

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE DIPARTIMENTALE  
DELLE PROVE SCRITTE/ORALI/PRATICHE**

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità e livelli di apprendimento</b>	<b>Competenze</b>	<b>Comportamenti</b>	<b>Voti in decimi</b>
Approfondite ed autonome	Eccellenti  Velocità di risposta, fantasia tattica  Grado di rielaborazione e livelli di apprendimento sono ad un livello massimo	Affronta autonomamente anche compiti complessi, applicando le conoscenze in modo corretto e creativo, proponendo e sostenendo opinioni e decisioni consapevoli	Partecipazione: costruttiva e propositiva  Impegno: notevole  Metodo: rielaborativo, critico	10
Complete ed approfondite	Articolate  Velocità di apprendimento, comprensione, elaborazione e risposta motoria	Svolge compiti e problemi anche complessi in modo corretto mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità	Partecipazione: assidua ed efficace  Impegno: notevole Metodo: elaborativo	9
Sostanzialmente complete e corrette	Complete  L'apprendimento appare veloce ed abbastanza sicuro	Compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite	Partecipazione: attiva e pertinente  Impegno: costante Metodo: organizzato	8
Esaurienti pur con qualche imprecisione	Aderenti  L'apprendimento risulta abbastanza veloce e con rare difficoltà	Esegue correttamente compiti semplici in situazioni note  Affronta compiti più complessi pur con alcune incertezze	Partecipazione: ricettiva  Impegno: soddisfacente Metodo: organizzato	7
Essenziali in relazione agli obiettivi minimi	Adeguate  L'apprendimento avviene con poche difficoltà	Esegue semplici compiti senza errori sostanziali  Affronta compiti più complessi con incertezza	Partecipazione: da sollecitare  Impegno: accettabile Metodo: non sempre organizzato	6
Incerte ed incomplete	Approssimative  L'apprendimento avviene con difficoltà, il livello di sviluppo è rilevabile, ma carente	Applica le conoscenze minime, senza commettere gravi errori, ma talvolta con imprecisione	Partecipazione: dispersiva, settoriale  Impegno: discontinuo Metodo: mnemonico, meccanico	5
Frammentarie e gravemente	Carenti	Solo se guidato arriva ad applicare le conoscenze minime; commette	Partecipazione: passiva, opportunistica	3-4

lacunose	Scarsi apprendimenti	gravi errori anche nell'eseguire semplici esercizi	Impegno: debole Metodo: ripetitivo, difficoltoso	
Quasi nulle ed errate	Molto scarse Livello degli apprendimenti pressoché irrilevabile	Nessuna	Partecipazione: oppositiva, di disturbo Impegno: nullo Metodo: disorganizzato	1-2