



Ministero dell'Istruzione

LICEO "P. L. NERVI - G. FERRARI"

P.zza S. Antonio - 23017 Morbegno (So)

Indirizzi: Artistico, Linguistico, Scientifico, Scientifico - opz. Scienze applicate

email certificata: SOPS050001@pec.istruzione.it

email Uffici: ismorbegno@libero.it - sops050001@istruzione.it

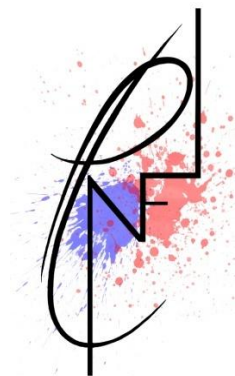
Tel. 0342612541 - 0342610284 / Fax 0342600525 - 0342610284

C.F. 91016180142

PROGRAMMAZIONE della ATTIVITA' DIDATTICA

DIPARTIMENTO di SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2021/2022



sito web: www.nerviferrari.edu.it

1. Apporto della disciplina al percorso formativo del corso di studi

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive consente allo studente di

- acquisire consapevolezza del proprio corpo, delle sue caratteristiche morfologico-funzionali e delle sue capacità motorie; di aver cura di sé, di sapersi misurare e saper affrontare le diverse difficoltà;
- saper praticare in modo consapevole e responsabile attività motorio-sportive (sviluppare il senso di autodisciplina, prendere in carico, dare il proprio contributo, cooperare, avere il massimo rispetto della propria e dell'altrui sicurezza, saper misurare il rischio, saper dialogare e saper rispettare le differenze);
- essere consapevole del significato dello sport "educato" ai valori della socialità, rispetto e fairplay (rispetto delle regole, rispetto dei compagni, educare al valore della collaborazione e acquisire il senso della responsabilità collettiva e individuale, saper perdere con dignità e saper vincere con onore);
- saper rispettare ciò che lo circonda (ambiente naturale e non; attrezzi); saper valorizzare la specificità del territorio con la riscoperta delle opportunità offerte dall'ambiente;
- essere consapevole della necessità di tutelare la propria salute attraverso: il movimento e la corretta alimentazione;
- scoprire e sviluppare attitudini personali orientabili verso specifiche discipline sportive;
- sperimentare l'uso di tecnologie applicabili ad attività pratiche.

Obiettivi disciplinari del PRIMO BIENNIO

- Saper riconoscere le finalità dei test proposti;
- Essere in grado di gestire il ritmo della camminata sportiva in base allo spazio, al tempo e alla morfologia del territorio;
- Essere in grado di gestire il ritmo di corsa in base allo spazio o al tempo;
- Essere in grado di gestire un determinato ritmo di lavoro;
- Saper vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata;
- Saper individuare semplici esercizi per il potenziamento e per l'allungamento muscolare degli arti inferiori e superiori;
- Saper realizzare semplici movimenti in base alle diverse situazioni spazio – temporali;
- Saper eseguire semplici gesti tecnici;
- Saper attuare semplici movimenti in forma economica;
- Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento;
- Saper compiere movimenti o coprire distanze nel minor tempo possibile;
- Saper intervenire, in modo adeguato, in situazioni ludico-sportive;
- Saper individuare assi, piani, movimenti e posizioni fondamentali del corpo;
- Saper individuare le strutture fondamentali del sistema scheletrico: ossa e articolazioni;
- Saper individuare posture corrette;
- Saper distinguere i paramorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori;
- Saper individuare gli aspetti fondamentali del sistema respiratorio;
- Saper individuare gli aspetti fondamentali dell'apparato cardiocircolatorio;
- Saper individuare gli effetti negativi del fumo, sul sistema respiratorio e sull'apparato cardiocircolatorio.

Obiettivi disciplinari del SECONDO BIENNIO

- Saper riconoscere le finalità degli esercizi e dei test proposti;
- Essere in grado di gestire il ritmo della camminata sportiva in base allo spazio, al tempo e alla morfologia del territorio;
- Saper gestire un carico di lavoro aerobico e anaerobico;
- Saper adeguare il proprio ritmo di lavoro in base alle richieste;
- Saper vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale;
- Saper eseguire correttamente esercizi di potenziamento muscolare;
- Saper eseguire compiti motori che prevedano una coordinazione inter-segmentaria;

- Saper individuare esercizi per il potenziamento e per l'allungamento della muscolatura degli arti inferiori, degli arti superiori, della parete addominale e dorsale;
- Saper intervenire, in modo adeguato, in situazioni ludico-sportive;
- Saper individuare la corretta tecnica esecutiva di abilità motorie e sportive;
- Saper riconoscere le dinamiche fondamentali dei giochi sportivi di squadra;
- Saper individuare le principali caratteristiche del sistema muscolare;
- Saper individuare e localizzare i principali muscoli del corpo;
- Saper individuare il tipo di lavoro muscolare;
- Saper riconoscere le azioni di alcuni muscoli;
- Saper individuare attività aerobiche e anaerobiche;
- Saper individuare le diverse modalità di rifornimento e di recupero energetico;
- Saper individuare le caratteristiche che contraddistinguono la resistenza, la forza e la velocità quali capacità motorie condizionali.

Obiettivi disciplinari CLASSE QUINTA

- Saper padroneggiare le proprie potenzialità motorie;
- Essere in grado di gestire il ritmo della camminata sportiva in base allo spazio, al tempo e alla morfologia del territorio;
- Saper gestire un carico di lavoro aerobico e anaerobico;
- Saper adeguare il proprio ritmo di lavoro in base alle richieste;
- Saper riconoscere le finalità degli esercizi e dei test proposti;
- Saper applicare la corretta tecnica esecutiva;
- Saper motivare la tecnica esecutiva di alcuni gesti;
- Saper realizzare azioni motorie che prevedano una complessa coordinazione inter-segmentaria;
- Saper individuare esercizi per il potenziamento e per l'allungamento della muscolatura degli arti inferiori, e superiori, della parete addominale e dorsale;
- Saper vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale;
- Saper eseguire correttamente esercizi di potenziamento muscolare;
- Saper intervenire tecnicamente e tatticamente in modo adeguato, in situazioni ludico-sportive;
- Saper combinare in successione abilità motorie e sportive;
- Saper individuare attività motorio-sportive per il miglioramento della funzionalità di sistemi e apparati;
- Saper riconoscere le dinamiche fondamentali dei giochi sportivi di squadra;
- Saper individuare i benefici del movimento;
- Acquisire la consapevolezza dell'importanza della pratica sportiva per il benessere psicofisico;
- Saper individuare l'ambito applicativo delle sostanze dopanti studiate;
- Saper mettere in relazione le sostanze dopanti e gli effetti collaterali;
- Saper riconoscere i principali nutrienti per una corretta alimentazione;
- Saper gestire il fabbisogno idrico ed energetico in rapporto all'attività sportiva;
- Saper individuare sani integratori per una corretta pratica sportiva;
- Saper individuare le corrette modalità di intervento in caso di primo soccorso.

2. Programmi

CONTENUTI PRATICI PRIMO BIENNIO

Test d'ingresso: velocità 30 metri (test navetta), test sulla forza esplosiva degli arti superiori con palla da basket e test sulla coordinazione (saltelli con funicella in 30")

Attività volte al miglioramento delle capacità condizionali: resistenza, forza/resistente e velocità.

Attività volte al miglioramento dell'estensibilità e della mobilità articolare.

Attività per migliorare le capacità coordinative speciali quali le capacità di accoppiamento e combinazione, la capacità di equilibrio statico e dinamico, la capacità di reazione, la capacità di organizzazione spazio – temporale, la capacità di orientamento, la capacità di differenziazione sensoriale e la capacità di ritmo.

Attività finalizzate all'acquisizione o al perfezionamento di abilità motorie.

Attività ed esercizi didattici per l'apprendimento e il perfezionamento di alcuni fondamentali individuali dei giochi sportivi di squadra.

Esercizi didattici per l'apprendimento e il perfezionamento di alcune specialità dell'atletica leggera.

Attività sportive individuali (da prediligere)

Giochi sportivi di squadra codificati e non codificati (in base alle disposizioni del CTS).

In situazione di emergenza si attuerà la DAD o la DDI, pertanto, non potendo svolgere l'attività pratica in modalità sincrona, si prediligeranno i contenuti teorici della disciplina.

ARGOMENTI DI TEORIA DEL PRIMO BIENNIO

Nomenclatura delle parti esterne del corpo. Posizioni, movimenti, assi e piani.

Aspetti fondamentali del sistema scheletrico: ossa e articolazioni.

La colonna vertebrale, il concetto di postura e i vizi del portamento. La back school (cenni).

Aspetti fondamentali del sistema respiratorio.

Aspetti fondamentali dell'apparato cardiocircolatorio.

Fumo: sistema respiratorio e apparato cardiocircolatorio.

CONTENUTI PRATICI DEL SECONDO BIENNIO e DELLA CLASSE QUINTA

Test d'ingresso: velocità 45 metri (test navetta), test sulla forza esplosiva degli arti superiori con palla medica da 2Kg (F) e 3 Kg (M), e test sulla coordinazione (saltelli con funicella in 30")

Attività per il miglioramento delle capacità condizionali: resistenza aerobica e anaerobica, forza/resistente, forza/veloce e velocità.

Attività per migliorare l'estensibilità muscolare e la mobilità articolare.

Attività per migliorare e affinare capacità coordinative speciali.

Attività finalizzate all'acquisizione o al perfezionamento di abilità motorie.

Attività ed esercizi didattici per l'apprendimento o per il perfezionamento di abilità motorie sportive: tecnica dei fondamentali individuali dei giochi sportivi di squadra.

Esercizi didattici per l'apprendimento e il perfezionamento della tecnica esecutiva di alcune specialità dell'atletica leggera

Attività sportive individuali (da prediligere)

Giochi sportivi di squadra codificati e non codificati (in base alle disposizioni del CTS).

In situazione di emergenza si attuerà la DAD o la DDI, pertanto, non potendo svolgere l'attività pratica in modalità sincrona, si prediligeranno i contenuti teorici della disciplina.

ARGOMENTI DI TEORIA DEL SECONDO BIENNIO E DELLA CLASSE QUINTA

Aspetti fondamentali del sistema muscolare. Analisi dei diversi tipi di contrazione.

Localizzazione di alcuni muscoli e studio dell'azione svolta.

I meccanismi energetici e le modalità di recupero. Attività aerobica e anaerobica.

Educazione alimentare.

La resistenza, la forza e la velocità quali capacità motorie condizionali. Metodiche e periodizzazione dell'allenamento.

I benefici del movimento sui diversi sistemi e apparati, con richiami dei principali aspetti anatomici e funzionali.

Il doping e le sostanze dopanti. Gli Integratori.

Elementi di primo soccorso.

3. Metodi e strumenti

Il metodo d'insegnamento del movimento che riguarda la spiegazione del gesto motorio, delle sue ragioni e dei suoi scopi mediante: lezione frontale, interattiva, esperienza pratica individuale e/o di gruppo.

Il metodo di apprendimento del movimento: il metodo analitico e il metodo globale.

I criteri adottati: il criterio della multilateralità orientata (utilizzare una vasta gamma di esercizi per ampliare il bagaglio motorio); il criterio della progressività del carico di lavoro; il criterio della gradualità degli esercizi e delle situazioni di gioco proposte (dal semplice al complesso, dal facile al difficile) e il criterio dell'individualizzazione del carico di lavoro.

Il metodo frontale e la discussione guidata nella parte teorica.

Gli strumenti e spazi fruibili:

palestra; piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra; ambiente naturale, cortile della scuola, pista ciclabile, "Arengario", pista di atletica "campo Merizzi" e impianti presenti sul territorio.

Libro di testo, riviste "Sport & Medicina" e documenti analogici e digitali.
Strumenti tecnologici.

PROTOCOLLO PER L'UTILIZZO DELLA PALESTRA

- ✓ Dotazione in palestra di dispenser igienizzanti e carta strappo imbevuta di soluzione igienizzante;
- ✓ obbligo dell'igiene delle mani sia all'ingresso che all'uscita;
- ✓ non utilizzo di spogliatoi con annessi servizi per problemi di spazio e tempi di igienizzazione quindi è opportuno che i ragazzi arrivino a scuola già cambiati;
- ✓ obbligo di utilizzare apposite calzature previste esclusivamente per l'attività motoria in palestra;
- ✓ obbligo di riporre tutti gli oggetti personali (mascherina, borraccia, fazzoletti ed igienizzante) ed eventuali indumenti entro una borsa o sacca personale;
- ✓ è assolutamente vietato condividere borracce
- ✓ è obbligatorio mantenere il distanziamento di almeno due metri durante l'attività motoria da effettuare senza mascherina per rischio alcalosi;
- ✓ obbligo di mascherina durante le fasi di riposo e assenza di distanziamento;
- ✓ è indispensabile una costante e frequente areazione della palestra;
- ✓ è necessaria una maggior responsabilizzazione dei ragazzi: rispetto del distanziamento, processo di igienizzazione degli attrezzi della scuola utilizzati (ad uso preferibilmente individualizzato) e processo di igienizzazione dei grandi attrezzi (spalliera/panche) prima del cambio postazione;
- ✓ si consiglia l'utilizzo di attrezzi personali.

4. Tipologia e numero di verifiche concordate, criteri di valutazione

Nel corso del primo periodo si effettueranno minimo due prove; nel secondo minimo tre, salvo indicazioni del Collegio Docente, per emergenza Covid_19.

La valutazione trimestrale e finale si esprimerà con un voto unico e comprenderà: le prove pratiche, scritte o orali, l'impegno, la frequenza attiva e i progressi dimostrati.

Si utilizzerà la scala di valori dall'uno a dieci.

Le diverse prove pratiche evidenzieranno: il livello delle capacità condizionali, delle capacità coordinative speciali e l'apprendimento e miglioramento delle abilità motorie.

Le prove scritte e/o orali verificheranno il grado di conoscenza dei contenuti e il possesso di una terminologia adeguata.

Griglia di valutazione prove scritte

Nelle prove di verifica a risposta multipla sono attribuiti 0.50 punti ad ogni risposta corretta; l'errore non comporta la sottrazione del punteggio.

Nelle risposte a domanda aperta può essere attribuito un punteggio massimo di quattro punti nel rispetto dei seguenti indicatori:

LIVELLI DI PRESTAZIONE	Punteggio quesito 4p.
In caso di risposta totalmente assente	0,25
Conoscenze nulle o incoerenti	0,50
Conoscenze lacunose e linguaggio poco appropriato	1.50
Conoscenze essenziali e linguaggio impreciso	2
Conoscenze corrette ed esauriente nei punti nodali e linguaggio accettabile	2.5
Conoscenze corrette e linguaggio adeguato	3
Conoscenze corrette e complete e linguaggio appropriato	3.50
Conoscenze complete e approfondite; uso di una terminologia specifica	4

Griglia di valutazione prove orali

VOTO	CONOSCENZE	COMPETENZE (chiarezza e correttezza espositiva)	CAPACITA' (analisi, sintesi e rielaborazione)
1	Risposta assente.		
2	Risposta assente.	Non comprende la domanda.	Analizza in modo incoerente.
3	Possiede una conoscenza quasi nulla dei contenuti	L'esposizione è alquanto carente e la terminologia inadeguata.	Non dimostra alcuna capacità di analisi.
4	La conoscenza dei contenuti è inesatta e carente	Espone in modo scorretto e frammentario	Seppur guidato, esegue analisi e sintesi confuse e collegamenti inadeguati.
5	La conoscenza dei contenuti è parziale e confusa.	Generalmente espone in modo poco chiaro con un lessico povero e approssimativo.	Generalmente esegue analisi e sintesi inadeguati; effettua collegamenti solo se guidato.
6	Conosce i contenuti ma in modo superficiale.	Espone i contenuti in modo semplice con qualche imprecisione.	Effettua analisi e sintesi elementari, senza approfondimenti; i collegamenti sono alquanto superficiali.
7	Ha una conoscenza dei contenuti sostanzialmente completa ma non sempre corretta e approfondita	Espone in modo coerente utilizzando un lessico non del tutto appropriato	Effettua alcuni collegamenti con adeguate capacità di analisi e sintesi.
8	La conoscenza dei contenuti è completa e corretta.	Espone utilizzando un lessico appropriato	E' capace di analizzare e sintetizzare; organizza i contenuti con un certo grado di autonomia.
9	Conosce gli argomenti in modo corretto e approfondito; effettua adeguati collegamenti.	Espone in maniera ricca ed elaborata; il lessico è sempre appropriato.	E' capace di rielaborare in modo autonomo i contenuti; effettua analisi, sintesi oltre ad adeguati collegamenti.
10	Conosce gli argomenti in modo corretto con approfondimenti personali.	Espone in maniera ricca ed elaborata; il lessico è preciso e appropriato.	E' capace di rielaborare i contenuti in modo autonomo e personale; effettua approfondite analisi; le sintesi sono complete ed efficaci.

Griglie di valutazione prove pratiche

10	ECCELLENTE	Dimostra una completa e totale padronanza motoria in ogni tipo di attività proposta; ottiene risultati eccellenti, applica soluzioni adeguate e personali alle varie situazioni motorio-sportive.
9	OTTIMO	Dimostra una completa e totale padronanza motoria in ogni tipo di attività proposta; applica i contenuti tecnici appresi in modo analitico e organico; ottiene ottimi risultati nei diversi ambiti motori.
8	BUONO	Elabora risposte motorie adeguate con esecuzione corretta e sicura; consegue risultati più che positivi nelle molteplici attività motorie condizionali e coordinative.
7	DISCRETO	Elabora risposte motorie parzialmente corrette; consegue risultati motorio condizionali e coordinativi superiori al livello minimo richiesto.
6	SUFFICIENTE	Elabora risposte motorie semplici ma adeguate; consegue risultati in linea con i livelli minimi richiesti.
5	MEDIOCRE	Presenta difficoltà nel trovare adeguate soluzioni alle varie richieste e applica in modo scorretto la tecnica esecutiva.
4	INSUFFICIENTE	Presenta gravi difficoltà nel trovare adeguate soluzioni alle varie richieste e applica in modo scorretto e inadeguato la tecnica esecutiva.

Criteri di valutazione e attribuzione del voto finale del Primo e del Secondo periodo

VOTO	
1- 2-3	l'alunno non raggiunge assolutamente i minimi richiesti dal dato oggettivo ed evidenzia un sistematico rifiuto per la disciplina;
4	l'alunno non raggiunge i minimi richiesti e mostra un impegno incostante e inadeguato;
5	l'alunno raggiunge parzialmente i minimi richiesti e il suo impegno è poco costante e non adeguato;
6	l'alunno raggiunge i valori minimi stabiliti e partecipa dimostrando un certo impegno; l'alunno, pur non raggiungendo sempre gli obiettivi minimi stabiliti, mostra impegno nel cercare di superare le proprie difficoltà.
7	l'alunno supera il valore minimo stabilito; la partecipazione e l'interesse sono costanti;
8	l'alunno raggiunge buoni risultati sia in campo pratico che teorico; si applica con continuità ed impegno adeguato;
9	l'alunno supera ampiamente il valore minimo del dato oggettivo ed è disponibile al dialogo educativo; frequenta le lezioni con assiduità e partecipa in modo attivo;
10	l'alunno ottiene ottimi risultati in tutti i campi della disciplina; partecipa in modo attivo e costruttivo e si mostra disponibile verso i compagni che presentano difficoltà.

5. Interventi di recupero e di approfondimento

Attività pratiche, individualizzate ed eventualmente differenziate, da svolgere, durante le lezioni, in momenti opportunamente programmati; ripetizioni delle spiegazioni sia su richiesta degli alunni sia durante la correzione delle verifiche.

A ciò seguirà la programmazione di verifiche aggiuntive: pratiche, orali o scritte.

Morbegno, 5 ottobre 2021

I DOCENTI

prof.ssa Ombretta Misto
prof.ssa Laura Panizza
prof.ssa Monia Lo Schiavo
prof.ssa Fabiola Zuccalli
prof. Luca Petraccone