

ISTITUTO SALESIANO “SACRO CUORE”
Scuola Secondaria I grado

**Programmazione Didattica – Educativa Dipartimentale di Scienze
Motorie**
Anno Scolastico 2022/2023

OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI

- 1) Educare gli alunni all’autocontrollo, rispettando se stessi, gli altri, le strutture e i materiali scolastici.
- 2) Educare gli alunni a tenere un comportamento maturo e responsabile, rispettando gli impegni assunti, collaborando in modo costruttivo al lavoro di classe e rendendosi disponibili ad aiutarsi tra loro.
- 3) Educare gli alunni ad acquisire un metodo di studio e di lavoro.

OBIETTIVI DIDATTICI SPECIFICI E CONTENUTI DISCIPLINARI

Nelle classi prime si richiederà l’acquisizione di capacità motorie in senso generale, mentre nelle classi seconde gli esercizi saranno più specificatamente indirizzati verso l’acquisizione del gesto sportivo. Questo consentirà di far progredire, nell’arco del triennio, le abilità motorie di base: dalla motricità spontanea, grossolana e non ben controllata nelle classi prime, ad una motricità più cosciente, più completa, più organizzata e razionale al termine delle classi terze. Per quanto riguarda l’attività pratica, il raggiungimento di un obiettivo sarà inteso come miglioramento delle diverse capacità relative al livello di partenza di ciascun alunno. Infatti, all’inizio dell’anno, sarà opportuno fare un’analisi della situazione di partenza, in modo che successivamente tutte le attività saranno graduate in rapporto all’età, al sesso e alle capacità personali, con un livello di difficoltà crescente. Nel corso dell’anno gli obiettivi specifici saranno organizzati e svolti in unità didattiche d’apprendimento, che non saranno espletate in un determinato tempo, ma saranno riproposte più volte in periodi diversi, poiché sono intrinsecamente collegati gli uni agli altri. Le attività proposte cercheranno di offrire una grande varietà di esperienze motorie e alcune di queste potranno essere effettuate in spazi diversi dalla palestra.

1) SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA’ COORDINATIVE GENERALI E SPECIALI.

- Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni semplici e complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo.
- Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (combinazione e accoppiamento, reazione, differenziazione dinamica, differenziazione spazio temporale, orientamento, ritmo, equilibrio, coordinazioni oculo-motoria, lateralità).

2) SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI: FORZA – RESISTENZA – VELOCITA' – MOBILITA' ARTICOLARE.

- Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle suddette capacità.
- Essere in grado di valutare le proprie capacità per poterle adattare al lavoro richiesto
- Essere a conoscenza delle modificazioni fisiologiche fondamentali che avvengono nel nostro corpo durante il lavoro di potenziamento delle capacità condizionali.

3) AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA: GIOCHI PROPEDEUTICI SPORTIVI E SPORT DI SQUADRA

- Conoscere e applicare i principali elementi tecnici di alcuni giochi propedeutici sportivi e i fondamentali individuali di alcuni sport di squadra.
- Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco.
- Valorizzare il gioco-sport come momento educativo di apprendimento, di socializzazione e di integrazione.
- Rispettare il codice deontologico dello sportivo, attribuendo il giusto valore alla competizione e al confronto con gli altri.

4) IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO – ESPRESSIVA.

- Capire l'importanza del movimento, anche come espressione e comunicazione degli aspetti intrinseci della propria personalità (intenzioni, stati d'animo, emozioni, sensazioni etc).

5) ATTIVITA' FISICA PER LA SALUTE E IL BENESSERE.

- Acquisire la consapevolezza della pratica sportiva come "educazione al movimento" per il benessere psico-fisico della persona, considerata nella sua unicità e individualità.
- Capire l'importanza dell'attività fisica per raggiungere e mantenere un corretto e salutare stile di vita.
- Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi in palestra, mantenendo adeguati comportamenti al fine della prevenzione degli infortuni.

CONTENUTI:

- Esercizi e circuiti per il potenziamento e allungamento dei principali gruppi muscolari, a carico naturale.
- Esercizi e giochi di pre-atletismo generale (vari tipi di corse, andature, progressivi, salti, saltelli, balzi, scatti, staffette etc).
- Esercizi, percorsi e circuiti a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.
- Giochi di movimento pre-sportivi e di squadra

- Lavori a stazioni.

Il Dipartimento di Scienze motorie e sportive, propone di dare risalto alla pratica sportiva scolastica anche attraverso attività laboratoriali di creatività, espressione e movimento (conoscenza e pratica di balli codificati e non) che culmineranno con saggi e/o spettacoli.

Si propongono delle giornate di attività in ambiente naturale di Trekking presso il Montenuovo, nei Campi Flegrei, con l'eventuale partecipazione di insegnanti di altre discipline (scienze, geografia ecc.).

Saranno previste attività pomeridiane che prevederanno la partecipazione ai tornei di pallavolo e calcio.

Si offre la possibilità di partecipare al progetto alternativo organizzato dalla Fipav (federazione italiana pallavolo) "Beach & Volley school" che si terrà presso una struttura ricettiva di Scanzano Ionico. Tale progetto prevede 6 ore di attività sportive al giorno e ore di intrattenimento serale, coniugando sport, potenziamento linguistico ed educazione ambientale.

In riferimento alla L.92/209 e al DM 35 del 22/06/2020 alcune ore, secondo quanto sarà deliberato dai singoli Consigli di classe, saranno destinate allo studio dell'Educazione civica.

Le attività da svolgersi saranno definite dai singoli Consigli di classe e verteranno su potenziamento, recupero e approfondimento delle discipline, nonché su tematiche relative al curriculum di Educazione civica

LINEE GUIDA PGS

I docenti del dipartimento di scienze motorie, guidati dal carisma Salesiano, si impegnano ad affiancare alla didattica tradizionale tutte quelle attività ritenute necessarie per stimolare ed accompagnare gli studenti nel percorso scolastico e di crescita, umana e spirituale, attraverso:

-attività sportive di gruppo che valorizzino il senso di condivisione, di appartenenza, di collaborazione e di inclusione.

METODOLOGIA

- Le attività saranno graduate in rapporto al sesso, all'età e alla situazione di partenza degli alunni.
- Al metodo dell'addestramento, basato sulla ripetizione meccanicistica del gesto, si preferirà un approccio metodologico che richieda all'alunno la consapevolezza dell'azione, favorisca il processo di interiorizzazione e giunga a fare del movimento un modo di essere, di esprimere e di comunicare della persona.
- Si farà leva sull'entusiasmo, tipico di questa fase di età, scegliendo attività attraenti, piacevoli e varie, a difficoltà crescente, proponendole preferibilmente in forma globale e ludica, attraverso la scoperta libera e guidata, senza tuttavia escludere il metodo analitico quando necessario, e con il supporto di spiegazioni, dimostrazioni, correzioni collettive e individuali.

- Si partirà da un approccio graduale del gesto tecnico per passare, attraverso progressive correzioni, al montaggio delle singole fasi sino ad una esecuzione corretta.
- Si cercherà, durante la lezione, di stimolare l'interesse, il coinvolgimento dell'alunno, la reciproca collaborazione, il senso di responsabilità e di autocontrollo. Lo spirito competitivo dovrà essere mantenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni.
- Si insegnerà agli alunni ad organizzarsi per le attività proposte, e ad ottimizzare lo spazio di lavoro a disposizione.
- Si cercherà, al fine di coinvolgere attivamente tutta la classe, di impegnare gli alunni esonerati in attività collaterali (arbitraggi, rilevazioni dati etc.).

OBIETTIVI MINIMI

- Mantenere sempre un sufficiente impegno e partecipazione a prescindere dalle proprie capacità e prestazioni.
- Acquisire sicurezza negli schemi motori di base (camminare, correre, lanciare, rotolare, colpire etc.).
- Valutare semplici traiettorie, tempi, distanze e ritmi in situazioni facili.
- Compiere gesti tecnici facilitati con regole semplificate

VERIFICA

- Osservazione diretta.
- Test motori.
- Rilevazione dei tempi e delle misure.
- Interventi teorici e pratici; risposte a quesiti posti durante la presentazione ed esecuzione delle attività.
- Eventuali interrogazioni e quesiti scritti.

Le verifiche iniziali (test motori d'ingresso) permettono di avere una visione del livello motorio di partenza dell'alunno, evidenziando le attitudini, le carenze e le caratteristiche individuali. Le verifiche saranno poi effettuate periodicamente per valutare il raggiungimento degli obiettivi stabiliti all'interno delle varie unità didattiche; per accertare i miglioramenti raggiunti dall'alunno rispetto ai livelli di partenza, le abilità e le competenze conseguite, il grado di autonomia acquisito; per controllare la reale validità dei metodi adottati.

VALUTAZIONE

La valutazione terrà conto delle rilevazioni ottenute con i vari strumenti di verifica, ma prenderà in considerazione anche le eventuali problematiche fisiche e altri aspetti quali l'impegno, la costanza di applicazione, l'attenzione, l'interesse, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni e l'insegnante, il rispetto delle regole.

Per gli alunni esonerati la valutazione sarà data sulle attività teoriche e pratiche a cui eventualmente potranno partecipare, e su compiti di collaborazione (arbitraggio, misurazioni etc.).

GRIGLIA VALUTAZIONE PROVE Scienze Motorie e Sportive

ALLIEVO _____

CLASSE _____

| <u>INDICATORI</u> | <u>DESCRITTORI</u> | <u>VOTO</u> |
|---------------------------------------|--|--------------------|
| Applicazione e capacità di esecuzione | Si rifiuta di eseguire la prova | 1 - 2 |
| Esegue la prova proposta in modo: | Incompleto e scorretto | 3 - 4 |
| A | Completo ma con livelli minimi di tecnica e stile | 5 - 6 |
| | Completo con livelli di tecnica, stile e controllo discreti | 7 - 8 |
| | Completo con ottimi livelli di stile, di sicurezza e controllo | 9 - 10 |

| <u>INDICATORI</u> | <u>DESCRITTORI</u> | <u>VOTO</u> |
|--------------------------|---|--------------------|
| Teoria /test | Nozioni basilari inesistenti. | 1 - 2 |
| | Elementi disciplinari molto lacunosi e nettamente incompleti. Conoscenze frammentarie, abilità incerte, tecnicamente scorrette, lessico tecnico inadeguato. | 3 - 4 |
| B | Contenuti e abilità disorganizzati anche negli strumenti logici. Conoscenze minime ineccepibili ed abilità corrette, pur alla presenza di qualche errore non grave. | 5 - 6 |

| | | |
|--|--|---------------|
| | Discreti apporti logici nella strutturazione dei contenuti e delle abilità pur con qualche incertezza. Buone capacità logiche espresse in una corretta strutturazione e adeguata terminologia specifica | 7 – 8 |
| | Rigori analitici nelle conoscenze, sicurezza nelle abilità, appropriato linguaggio tecnico specifico opportuni collegamenti. | 9 - 10 |

| <u>INDICATORI</u> | <u>DESCRITTORI</u> | <u>VOTO</u> |
|-------------------------------------|---|--------------------|
| COMPORTAMENTO | Non applicando le regole in modo corretto e usando l'abbigliamento (tuta) | 1 - 2 |
| partecipazione alla lezione: | Applicando parzialmente le regole e non usando sempre l'abbigliamento (tuta) | 3 – 4 |
| C | Applicando le regole in modo piuttosto accettabile ed usando un abbigliamento (tuta) adeguato | 5 – 6 |
| | Applicando le regole in modo quasi sempre corretto e usando sempre l'abbigliamento (tuta) adeguato | 7 – 8 |
| | Applicando le regole con consapevole correttezza ed usando sempre l'abbigliamento (tuta) adeguato | 9 - 10 |

Il Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive

