



## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico 2023-2024

### PROGRAMMAZIONE ANNUALE

**INDIRIZZI:** *Liceo Scientifico*  
*Liceo delle Scienze Applicate*  
*Liceo Economico Sociale*

#### PREMESSA

Il ragazzo che inizia la scuola secondaria di secondo grado attraversa un periodo di trasformazione sotto il profilo morfologico, fisiologico e psicologico. Nella stesura del programma di scienze motorie si terrà conto degli aspetti di carattere auxologico che, in età puberale, creano continue modifiche all'equilibrio psicofisico. Si rendono così necessarie verifiche e conferme circa la conoscenza e il controllo del proprio corpo (schema corporeo) anche in relazione all'ambiente circostante.

Spesso in prima superiore l'allievo rivela un bagaglio motorio non ancora adattato allo sviluppo della persona:

- gli schemi motori di base sono da rielaborare (parvenza di un ritorno ad una alfabetizzazione motoria);
- la motricità risulta settoriale soprattutto là dove avviene una precoce specializzazione verso un unico sport praticato in ambito extrascolastico.

Compito delle scienze motorie è quello di garantire una formazione globale sia tecnica, sia culturale della motricità. Gli studenti avranno così a disposizione gli strumenti adatti ad una impostazione e conduzione di attività motoria autonoma, supportati da competenza critica e da capacità di scelta.

Le indicazioni ministeriali orientate verso un apprendimento per competenze mettono in luce la necessità di coniugare il sapere, il fare e il saper fare. Lo studente nello

specifico saprà da una parte interpretare le proposte motorie offerte dalla società per cogliere anche gli orientamenti e le istanze della Comunità Europea e dall'altra sarà promotore di quelle conoscenze e competenze che costituiscono il presupposto di una cultura capace di giudizio e di ricerca personalizzata (permanente).

Attraverso le scienze motorie ci si propone di favorire l'abitudine al movimento e ad uno stile di vita sano e dinamico, per prevenire gli effetti di quella che è una tra le malattie tipiche del nostro secolo: l'ipocinesia. L'inattività fisica provoca ipotonotrofia muscolare, lassità legamentosa, scarsa reattività nervosa con compromissioni a livello articolare fino alla formazione di processi artrosici e reumatici. Inoltre è spesso responsabile di sovrappeso con correlate patologie cardiovascolari e insufficienza respiratoria.

La scuola dovrà garantire a tutti gli studenti, in orario curricolare, di raggiungere le seguenti competenze chiave e specifiche, differenziate per contenuti, in relazione alla classe di appartenenza:

- Adottare comportamenti orientati alla tutela del benessere psicofisico
- Comunicare e operare in situazioni di gruppo organizzando razionalmente lo spazio disponibile o assegnato
- Agire in modo consapevole, consono e con metodo responsabile
- Utilizzare e sviluppare le capacità motorie
- Raggiungere un livello di coordinazione che consenta padronanza e controllo dei movimenti
- Saper comprendere e approfondire gli spunti pratici secondo un'ottica scientifica.

Agli studenti si dà la possibilità di frequentare il Centro Sportivo Scolastico, organizzato in orario extra curricolare. Il CSS si pone l'obiettivo di promuovere l'attività sportiva favorendo l'aggregazione, la promozione della salute e l'approfondimento tecnico-specialistico.

Dall'anno 1999/2000 ha preso inizio la facoltà di " Scienze motorie". Esaminato il piano di studi, riteniamo che il Liceo Scientifico sia la scuola più adatta per conseguire tale laurea.

## ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI PER IL BIENNIO

CONOSCENZE TEORICHE	CAPACITA' MOTORIE	COMPETENZE OPERATIVE
<p>Durante le ore pratiche di scienze motorie gli alunni dovranno acquisire:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività sviluppate.</li> <li>2. Conoscenza di base della tecnica dei principali sport: atletica, ginnastica, alcuni giochi di squadra.</li> <li>3. Conoscenza delle elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.</li> </ol> <p>Durante la trattazione degli argomenti teorici, sulla base del testo in uso, gli studenti affronteranno lo studio delle seguenti tematiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport e fair play</li> <li>• Educazione alimentare</li> </ul> <p>Aspetti pluridisciplinari (vedi protocollo d'intesa scienze naturali- scienze motorie)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzazione del corpo umano</li> <li>• Apparato locomotore</li> <li>• Apparato cardio-circolatorio</li> <li>• Apparato respiratorio</li> </ul> <p>Cenni sui concetti di carico e sovraccarico e postura.</p>	<p>Sviluppare le capacità condizionali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistenza</li> <li>• Forza</li> <li>• Velocità</li> </ul> <p>Affinare le capacità coordinative:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di abbinamento</li> <li>• Capacità di orientamento</li> <li>• Capacità di differenziazione</li> <li>• Capacità di equilibrio</li> <li>• Capacità di reazione</li> <li>• Capacità di trasformazione</li> <li>• Capacità di ritmo</li> <li>• Capacità di simmetria</li> </ul> <p>Incrementare la flessibilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elasticità muscolare</li> <li>• Mobilità articolare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper corre su distanze corte, medie e lunghe.</li> <li>• Saper vincere resistenze a carico naturale</li> <li>• Saper compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.</li> <li>• Saper eseguire movimenti con la massima escursione articolare possibile e saper sfruttare pienamente la componente elastica del muscolo.</li> <li>• Saper padroneggiare i segmenti corporei in forma indipendente e coordinata, in funzione di uno scopo.</li> <li>• Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi.</li> <li>• Sapersi collocare nello spazio con capacità di orientamento.</li> <li>• Saper controllare l'equilibrio ed organizzarsi nel disequilibrio.</li> <li>• Saper adottare tecniche di movimento in funzione delle situazioni contingenti.</li> </ul>

## PROPOSTE DIDATTICHE

- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario e per il controllo della respirazione
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e in fase di volo.
- Attività sportive individuali da scegliere tra atletica leggera, ginnastica ecc.
- Attività sportive di squadra da scegliere tra pallacanestro, pallavolo, calcio ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Attività espressive codificate e non codificate

## ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI PER IL TRIENNIO

CONOSCENZE TEORICHE	CAPACITA' MOTORIE	COMPETENZE OPERATIVE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energetica muscolare</li> <li>• Sviluppo psicomotorio</li> <li>• Apprendimento e controllo motorio</li> <li>• Forza, resistenza, velocità e flessibilità</li> <li>• Capacità coordinative</li> <li>• Movimento e linguaggio corporeo</li> <li>• Controllo della postura e sicurezza nella vita quotidiana</li> <li>• Primo soccorso</li> <li>• Doping</li> <li>• Il movimento dalla teoria alla pratica</li> </ul> <p>Lo studio e l'approfondimento degli argomenti teorici non prevede una rigorosa divisione tra biennio e triennio: in relazione alla programmazione individuale e al percorso di ciascuna classe è possibile anticipare o posticipare la trattazione dei singoli argomenti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppo delle capacità condizionali</li> <li>• Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali</li> <li>• Miglioramento della flessibilità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper fare e saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale</li> <li>• Essere in grado di applicare operativamente le conoscenze inerenti al mantenimento alla salute dinamica.</li> <li>• Saper progettare una seduta di allenamento applicando i principi fondamentali di un sistema di allenamento.</li> <li>• Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.</li> <li>• Saper realizzare in modo adeguato il linguaggio del corpo</li> <li>• Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina.</li> </ul>

## PROPOSTE DIDATTICHE

1. Attività in situazioni significative in relazione all'età degli studenti, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili:
  - a carico naturale e aggiuntivo
  - di opposizione e resistenza
  - con piccoli e ai grandi attrezzi codificati e non codificati
  - di controllo tonico e di respirazione
  - con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio temporali diversificate
  - con facili coreografie abbinata alla musica e con l'utilizzo di attrezzi per la tonificazione generale
  - di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo
  
2. Esercitazioni relative a:
  - Attività sportive individuali e/o di squadra (almeno due)
  - Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati
  - Attività tipiche dell'ambiente naturale (ove possibile)
  - Attività espressive
  - Indicazioni, progettazione di attività finalizzate
  - Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività
  - A fine anno possibili tornei tra classi

## **OBIETTIVI EDUCATIVI DEL BIENNIO**

- Adottare comportamenti orientati alla tutela del benessere psicofisico
- Comunicare, organizzarsi e operare in situazioni di gruppo
- Agire in modo consapevole, consono e con metodo responsabile
- Rispettare l'ambiente (palestra, impianti esterni, spogliatoi, ecc.)
- Rispettare il regolamento d'Istituto relativo all'ed. fisica presentato e motivato ad ogni classe all'inizio dell'anno in corso.
- Sviluppare capacità di autocontrollo e autodisciplina sia durante le ore curricolari che nei trasferimenti da una sede all'altra.

## OBIETTIVI EDUCATIVI DEL TRIENNIO

- Consolidare gli obiettivi acquisiti nel biennio
- Rendere consapevole l'alunno di come, e in che misura, l'attività fisica possa influire positivamente sul benessere psichico-fisico
- Far acquisire all'allievo la consapevolezza dell'utilità di un'educazione fisica permanente.

## OBIETTIVI MINIMI (biennio)

### Elementi preacrobatici

- Eseguire andature quadrupediche al suolo, su panche e/o assi di equilibrio.
- Realizzare capovolte rotolate, anche su piano inclinato.
- Eseguire rotolamenti coordinati a lanci e riprese di una palla.

### Basket

- Palleggiare da fermi senza controllo visivo e con cambio di mano e di ritmo.
- Passare dal palleggio all'arresto e tiro.
- Eseguire il terzo tempo con partenza da fermi e con realizzazione di un canestro in corsa.

### Pallavolo

- palleggiare con palloni diversi per peso e dimensioni
- Realizzare il bagher
- Eseguire la battuta di sicurezza su zona prestabilita

### Atletica

- Utilizzare correttamente il piede
- Controllare la postura durante le andature
- Realizzare andature dissociate e variate

## METODOLOGIA

La lezione sarà prevalentemente frontale ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati e in circuito.

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

## VERIFICHE COMUNI

### Per tutte le classi dalla prima alla quinta

Prova di resistenza: campestre di classe 1600m femminile e 2000m maschile con tabella di riferimento tempi.

### Classi prime

Prova su percorso di preacrobatica .

Valutazione su preatletici e raccolta dati su prova di velocità (m. 60 piani).

### Classi seconde

Fondamentali del gioco del basket

Fondamentali del gioco della pallavolo.

A coronamento delle attività che coinvolgono l'intera classe e per gli studenti che evidenziano particolari attitudini, non solo tecnico-sportive, ma anche comportamentali, saranno organizzate in orario mattutino le seguenti manifestazioni sportive, presso il Campo scuola "Perraro" di Vicenza:

- Campestre di istituto.
- Campionato di istituto di atletica leggera.

Ogni classe farà riferimento alla programmazione personale del proprio insegnante, che potrà apportare delle variazioni al programma generale in funzione delle decisioni programmatiche emerse in ciascun consiglio di classe, a seguito delle attività pluri-disciplinari approvate.

La griglia condivisa riguarda solo la prova di resistenza dei 1600mt e 2000mt.

### TESTO IN USO:

classe 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup>, 3<sup>^</sup>, 4<sup>^</sup>,5<sup>^</sup>: Fiorini, Lovecchio, Coretti, Bocchi "Educare al movimento": corpo, movimento, salute e competenze" – ed. Marietti Scuola.

Alcuni insegnanti utilizzano materiale didattico personale e/o prodotto dagli studenti.

Utilizzo di materiale multimediale.



## VALUTAZIONE

Nel valutare i propri studenti i docenti terranno in considerazione i seguenti indicatori:

- Saper adottare comportamenti orientati alla tutela del benessere psicofisico
- Saper comunicare, organizzarsi e operare in situazioni di gruppo
- Saper agire in modo consapevole, consono e con metodo responsabile
- Utilizzare e incrementare le capacità motorie
- Raggiungere un livello di coordinazione che consenta padronanza e controllo dei movimenti
- Comprendere e approfondire gli spunti pratici secondo un'ottica scientifica.

Strumenti di verifica:

Le verifiche sono un momento di controllo dei progressi compiuti, delle conoscenze, delle capacità, dell'impegno e delle abilità raggiunte da ciascuno alunno.

Queste saranno articolate in diversi momenti: iniziale, intermedia e finale che porteranno ad accertare il livello di maturazione e di apprendimento di ogni studente in particolare e della classe nel suo insieme, ai livelli programmati previsti.

Il livello raggiunto dalla classe servirà da guida, mediante la revisione delle unità didattiche, ai successivi interventi di programmazione didattica.

La valutazione andrà **dall'1 al 10** e gli insegnanti, in conformità con quanto deciso dal Collegio dei Docenti, comunicheranno tempestivamente la valutazione riferita alla prova espletata, compatibilmente con i tempi di rielaborazione dei risultati. In ciascun quadrimestre le verifiche saranno minimo tre di cui almeno una per la valutazione orale.

Per tutti gli alunni, secondo quanto previsto dalla normativa vigente, il docente farà ricorso oltre che alla valutazione pratica delle attività sportive individuali e di squadra, a prove di valutazione orali e/o scritte per il controllo degli argomenti trattati (C. M. 94 Prot. n. 6828 del 18 ottobre 2011). Ove il docente sia in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo pratico operativo, egli potrà valutarli sul piano delle conoscenze teoriche acquisite( prot. 21590/126 del 21 giugno 1995).

In particolare per le prove pratiche saranno effettuate misurazioni e valutazioni oggettive tenendo conto di una gamma allargata di fattori che concorrono alla realizzazione del movimento: grado di coordinazione raggiunta, precisione esecutiva, livello di capacità motorie evidenziato, strategie e tattiche adottate.

Per le prove relative allo svolgimento teorico della materia saranno somministrati quesiti a risposta multipla, tipo vero-falso, a risposta aperta, con la possibilità di eventuali

accertamenti o approfondimenti anche orali

## PORTFOLIO DI CITTADINANZA

CLASSI PRIME	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nel gioco e nello sport risolvere problemi collaborando e rispettando regole e valori sportivi.</li><li>- Adottare stili di vita relativi ai principi igienici e per il mantenimento dello stato di salute e per il miglioramento dell'efficienza fisica.</li><li>- Assumere comportamenti idonei alla propria sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti.</li></ul>
CLASSI SECONDE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Praticare attività sportive con tattiche e strategie, con fair play e attenzione agli aspetti sociali.</li><li>- Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo.</li><li>- Saper applicare autonomamente le principali regole alimentari e di igiene.</li></ul>
CLASSI TERZE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Praticare attività sportive con tattiche e strategie, con fair play e attenzione agli aspetti sociali.</li><li>- Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità/limiti degli altri.</li><li>- Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene, e salvaguardia da sostanze che creano dipendenza.</li><li>- Assumere comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica, compresi quelli legati alla prevenzione degli infortuni.</li></ul>
CLASSI QUARTE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Praticare attività sportiva con lealtà, con tattiche e strategie personali, interpretando al meglio la cultura sportiva.</li><li>- Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità/limiti degli altri.</li><li>- Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per il benessere personale e sociale e per positivi stili di vita.</li></ul>
CLASSI QUINTE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Praticare autonomamente attività sportiva con atteggiamento corretto, con tattiche e strategie personali, interpretando al meglio la cultura sportiva.</li><li>-Cogliere la dimensione sociale, etica, ed ambientale della pratica sportiva.</li><li>- Adottare comportamenti improntati al Fair Play anche in situazioni di studio, di vita, di lavoro.</li><li>- Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: "lifelong learning".</li></ul>

## TABELLA DI CORRISPONDENZA TRA VOTO E LIVELLO DI RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO

**Capacità:** comprendere, analizzare, sintetizzare, collegare, approfondire, valutare...

**Conoscenze:** lacunose, essenziali, complete, approfondite.

**Competenze:** operative e comunicative.

Livello	Capacità	Conoscenza	Competenza
<b>Voto 1-2</b>	Non evidenziata	Nulla	<ul style="list-style-type: none"> <li>- usa in modo disarticolato il linguaggio di base o dimostra di non conoscerlo</li> <li>- non usa procedimenti o tecniche disciplinari nemmeno in contesti semplificati.</li> </ul>
<b>Voto 3-4</b>	Comprende parzialmente semplici quesiti e situazioni e non sempre riconosce i dati più espliciti	Presenta diffuse lacune nella conoscenza degli elementi principali della disciplina	<ul style="list-style-type: none"> <li>- usa in modo improprio il linguaggio di base della disciplina.</li> <li>- incontra difficoltà nell'uso dei procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti semplici</li> </ul>
<b>Voto 5</b>	Comprende con difficoltà situazioni e problemi di base, riconoscendo solo i dati più espliciti della disciplina.	Conosce superficialmente gli elementi principali della disciplina	<ul style="list-style-type: none"> <li>- usa parzialmente il linguaggio di base della disciplina</li> <li>- usa in modo frammentario procedimenti e tecniche disciplinari in contesti noti o già elaborati dal docente</li> </ul>
<b>Voto 6</b>	Comprende nelle linee generali situazioni e operazioni di vario tipo e riconosce le informazioni e i dati	Conosce gli elementi principali della disciplina	<ul style="list-style-type: none"> <li>- usa il linguaggio di base specifico della disciplina</li> <li>- usa in modo lineare procedimenti e tecniche disciplinari in contesti noti o già elaborati dal docente</li> </ul>

<b>Voto 7</b>	Comprende situazioni in modo completo, ne individua informazioni	Conosce in modo esauriente i contenuti disciplinari	<ul style="list-style-type: none"> <li>- usa con proprietà il linguaggio della disciplina</li> <li>- usa procedimenti e tecniche disciplinari in modo consapevole e in contesti vari.</li> </ul>
<b>Voto 8</b>	Applica autonomamente i dati delle conoscenze acquisite; è in grado di	Conosce in modo completo i contenuti della disciplina	<ul style="list-style-type: none"> <li>- comunica con rigore e precisione</li> <li>- usa consapevolmente e in modo autonomo procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti nuovi.</li> </ul>
<b>Voto 9-10</b>	Evidenzia completa autonomia nelle capacità di applicazione, analisi e sintesi, che sa trasferire in vari contesti e situazioni di	Eccellente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- comunica con rigore e precisione utilizzando un linguaggio fluido vario pertinente e ricercato</li> <li>- usa in modo autonomo e critico procedimenti e tecniche disciplinari in qualsiasi contesto.</li> </ul>

I DOCENTI:

Prof. Bassanese Barbara

Prof. Faccin Gianni

Prof. Leonardi Ignazia

Prof. Pontalti Davide

Prof. Rigon Gianpaolo

Prof. Serraglio Roberto

Prof. Zen Nadia

Vicenza, Settembre 2023