



ISO 9001: 2015 Cert. N° 50 100 14484 – Rev.002
Validità 14.09.2018 – 11.03.2021

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “BUCCARI – MARCONI”

Sede Buccari: Viale Colombo 60 – 09125 Cagliari - Uff. Presidenza / Segreteria 070300303 –
070301793 Sede Marconi: Via Pisano, 7 Cagliari 070554758

Codice Fiscale: 92200270921 – Codice Univoco: UFAXY4 - Codice Meccanografico: CAIS02300D

Rev. N.02 del 20.12.2018

PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI SCIENZE MOTORIE Prof. MAURIZIO FARA CLASSE 3[^]C

La programmazione di Scienze Motorie per la classe 3[^]C si concentra su obiettivi adattati alle capacità collettive della classe, seguendo le linee ministeriali, che mirano all'inclusione, al benessere psicofisico, alla partecipazione attiva e al rispetto delle regole e dell'ambiente. Essa si articola nei seguenti momenti:

- Analisi della situazione di partenza
- Scelta degli obiettivi e dei contenuti
- Scelta dei metodi
- Processo valutativo

Analisi della situazione di partenza

L'individuazione del livello motorio di partenza ha avuto luogo da un'analisi iniziale basata essenzialmente sull'osservazione degli alunni durante le varie attività e dall'esame di alcuni test verifica. Questo è servito essenzialmente a stabilire un curriculum adeguato alle possibilità di ogni singolo alunno e il livello medio della classe. Gli alunni hanno un background sociale, culturale e familiare ampiamente differenziato. Nel complesso, la classe presenta buone capacità motorie adeguate per ragazzi di questa fascia d'età, anche se alcuni alunni presentano carenze di base e scarsa familiarità con la pratica sportiva. La classe ha un comportamento generalmente corretto, segue e partecipa con il dovuto impegno e serietà alle attività proposte.

Obiettivi generali

L'insegnamento delle scienze motorie nella classe prima costituisce il naturale proseguimento di quello svolto nella scuola media e concorre, insieme con le altre materie, alla formazione degli alunni in un'età caratterizzata da intensi cambiamenti psicofisici e significative differenze evolutive individuali. La sua finalità sarà quella di aiutare gli alunni nella ricerca di una maggiore consapevolezza e autonomia, attraverso un coinvolgimento attivo che li condurrà all'acquisizione dei valori fondamentali delle scienze motorie:

- Ricerca del benessere psico-fisico
- Ricerca di una evoluzione qualitativa e quantitativa del proprio patrimonio motorio
- Acquisizione permanente di uno stile di vita sano e attivo



Obiettivi specifici

Coerentemente con quanto espresso, L'obiettivo principale dell'insegnamento delle scienze motorie sarà quello di promuovere un'equilibrata maturazione dei ragazzi nella loro globalità psico-fisica, cognitiva, sociale e affettiva. In particolare, si valorizzerà la componente motoria, supportata dalle parti teoriche in classe, in quanto condizione essenziale per lo sviluppo della persona. Si intende pertanto suscitare e consolidare la consuetudine alla pratica sportiva, considerata come fattore di formazione umana e di crescita civile e sociale.

- Favorire l'armonico sviluppo dell'alunno agendo prevalentemente sull'area corporea e motoria della personalità.
- Promuovere la coscienza della corporeità, sia come padronanza motoria sia come capacità di relazione.
- Sviluppare la socialità, solidarietà e il senso civico degli alunni.
- Promuovere l'acquisizione di una cultura di pratica sportiva che tenda a divenire un costume permanente di vita.
- Migliorare e sviluppare le capacità, competenze e conoscenze motorie rispetto alla situazione iniziale individuale.

Contenuti

I contenuti individuati, finalizzati al conseguimento degli obiettivi programmati, saranno organizzati in unità didattiche. Queste potranno coprire il tempo limitato di una lezione, o diverse ore di attività, sia consecutive sia distribuite in tutto l'arco dell'anno scolastico. La specificità dell'insegnamento delle scienze motorie fa sì che le unità didattiche individuate spesso concorrano al raggiungimento di più obiettivi, o che un obiettivo diventi contenuto per il raggiungimento di un altro obiettivo.

Questi nel dettaglio i contenuti programmati:

- Parti del corpo e posizioni fondamentali del corpo nello spazio
- Piani di movimento e relativi movimenti semplici
- Schemi motori di base
- Test motori sugli schemi motori di base: capovolta; lancio della palla medica da 2kg da posizione seduta; sospensione alla spalliera
- Capacità coordinative generali e speciali: Cosa sono; Da cosa sono regolate; Nello sport; Nella vita quotidiana; Se non funzionano
- Test motori relativi alle capacità coordinative: salti della funicella in 30 secondi; rotolamento della palla medica; lancio della palla medica al 50%; Flamingo test
- Capacità condizionali: Cosa sono; Da cosa sono regolate; Nello sport; Nella vita quotidiana; Se non funzionano
- Test motori relativi alle capacità condizionali: Sprint sui 30 metri (Velocità); Push up test in 30"/ Sit up Test (Forza treno superiore); Test di elevazione, Salto in lungo da fermo (Forza treno inferiore); Test di Léger modificato (Endurance)
- Come interagiscono le capacità coordinative e le capacità condizionali: Nello sport; nella quotidianità; quando non funzionano
- Test di Speed Agility: T – agility test; Illinois agility test
- Sport e ambiente: Cos'è l'ambiente; Prevedibilità dell'ambiente, open e closed skills; Open e closed skills negli sport e nella vita quotidiana; Quando non funzionano le open e le closed skills
- La postura: Cosa è; Da cosa è regolata; Nello sport e nella vita quotidiana; Quando viene alterata
- Circuito di Ling (La postura)
- Il riscaldamento: Cosa è; Come si struttura; Nello sport e nella vita quotidiana; Quando non funziona
- Strutturazione e somministrazione di un riscaldamento generale (obbligatorio) e specifico (facoltativo)
- Principi di nutrizione e sensibilizzazione a una sana alimentazione per la parte di Educazione Civica

Metodologia

La metodologia da adottare sarà di tipo misto: si partirà con il metodo globale, per passare poi alla fase analitica sino ad arrivare sempre più alla perfezione del gesto tecnico. Le attività saranno strutturate in modo che l'esperienza didattica non restino episodiche ma ripetibili negli anni, con percorsi didattici e contenuti differenti, rendendola così un laboratorio permanente con esperienze didattiche ripetibili. Le strategie e gli interventi didattici terranno conto dei ritmi di sviluppo degli alunni, che possono variare da individuo a individuo e sono connessi ai livelli non sempre omogenei di maturazione e di apprendimento di ciascuno. Essendo lo sviluppo delle capacità motorie continuo e progressivo, si passerà dallo sviluppo di capacità semplici ad altre più articolate e complesse, secondo sequenze che seguono un processo di stadi progressivi, nel corso dei quali ogni stadio include quello precedente. Lo sviluppo motorio e fisico dovrà inoltre seguire i singoli processi di crescita e maturazione individuali secondo un modello di sviluppo a spirale che, attraverso le fasi di apprendimento, controllo, adattamento e trasformazione del movimento, condurrà a sempre nuovi apprendimenti di sequenze motorie più complesse, sino allo sviluppo e alla stabilizzazione delle abilità motorie. Come principio didattico generale si può affermare che quanto più ricco quantitativamente e qualitativamente è il repertorio di schemi e condotte motorie, tanto più ampie saranno le possibilità di sviluppare, in seguito, abilità motorie.

Processo valutativo

Il processo di verifica sarà articolato sulla valutazione delle conoscenze teoriche acquisite in classe sul programma svolto. Per quanto riguarda la parte pratica in palestra, partendo dall'analisi iniziale, la valutazione si baserà sull'osservazione degli alunni durante lo svolgimento di varie attività organizzate dal docente o autogestite dagli alunni, nonché dall'esecuzione e/o organizzazione di test motori supportati da griglie di valutazione oggettiva. Il processo di verifica continuerà poi ininterrottamente con osservazioni sistematiche sui processi d'apprendimento e sul conseguimento degli obiettivi e delle unità didattiche programmate. Sarà inoltre effettuato un continuo monitoraggio sulla partecipazione, sullo svolgimento delle attività, saranno raccolti e analizzati dati e, qualora se ne ravvisasse la necessità, saranno apportate le dovute modifiche ed integrazioni in itinere alla programmazione. Il livello di maturazione raggiunto, la partecipazione attiva, l'impegno dimostrato, uniti ai dati relativi alla valutazione iniziale e delle continue verifiche, saranno gli elementi presi in considerazione per la valutazione quadrimestrale e finale. Al termine dell'anno scolastico gli alunni dovranno dimostrare un significativo miglioramento delle proprie capacità rispetto alla situazione di partenza.