Scienze Motorie e Sportive

Istituto Omnicomprensivo San Marcello Pistoiese

Istituti Tecnici-settore meccanico

Liceo Scientifico

Amministrazione Finanza e Marketing

INDICAZIONI NAZIONALI

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra nel contesto dell'azione educativa e formativa delle scuole secondarie di secondo grado, e fornisce un particolare contributo alla crescita della persona e del cittadino.

Tale insegnamento mira ai seguenti traguardi formativi: la consapevolezza della corporeità; l'ordinato dinamismo psico-motorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità anche in riferimento al progetto futuro di vita; la valorizzazione di un ambito privilegiato di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale.

Al termine del percorso formativo, quindi, lo studente avrà maturato una coscienza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza, accettazione e rispetto del proprio corpo; avrà maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo, coerentemente con l'età evolutiva; avrà acquisito una buona preparazione motoria e consolidato i valori sociali dello sport e della vita attiva e del fair play.

In questo contesto culturale, l'educazione motoria e sportiva, con le varie pratiche ed i differenti insegnamenti, si pone l'obiettivo della maturazione nell'allievo di una consapevolezza del proprio corpo che cambia e del significato del concetto di corpo in relazione agli aspetti di comunicazione che la persona inevitabilmente mette in atto nel suo agire quotidiano. Il corpo diventa un importante strumento relazionale che permette di esprimere più profondamente se stessi attraverso la molteplicità dei linguaggi non verbali.

L'educazione motoria e sportiva fornisce, infatti, significative occasioni per formare nell'allievo la consapevolezza dei messaggi che arrivano dal proprio corpo sotto forma di sensazioni fisiche o psichiche, e rende capaci, tramite l'azione, di coglierne il contenuto e di rispettarlo. La scoperta del sé corporeo aiuta a comprendere la propria identità. Imparare ad ascoltare i bisogni del proprio corpo e dotarsi di uno stile di vita sano e attivo aiuta a conquistare un positivo senso di sé e a vivere relazioni sociali serene e costruttive.

Inoltre, la conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice e organizzatore, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità personali, acquisendo e padroneggiando le abilità motorie e le tecniche specifiche da utilizzare in forma appropriata. Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo fisico e di attivarsi per mantenere un livello di forma fisica adeguato alle esigenze quotidiane di studio, lavoro, sport e tempo libero.

Le varie attività motorie proposte possono diventare occasione di socializzazione e contribuire a migliorare le dinamiche del gruppo classe e favorire l'empatia fra gli studenti. Possono sviluppare atteggiamenti improntati alla solidarietà e all'incoraggiamento, contribuire alla soluzione dei conflitti e migliorare il clima di classe anche nello svolgimento delle altre discipline. Da sottolineare che un buon rapporto fra studenti favorisce l'apprendimento, poiché motiva maggiormente verso lo studio

e il sapere. Per queste ragioni sono da favorire tutte le attività miranti ad aumentare l'autostima del singolo e un atteggiamento positivo.

La pratica sportiva è inserita in modo armonico nell'azione educativa, in quanto tesa allo scopo di contribuire alla formazione della personalità degli allievi e a porre le basi per una consuetudine sportiva attiva intesa come acquisizione di equilibrio psicofisico.

L'impegno di miglioramento del risultato dipende dalla logica della ricerca e della verifica del movimento più corretto e preciso; in questo lo sport scolastico tende alla disciplina interiore, alla padronanza del corpo, alla formazione e all'affinamento di condotte motorie personali. Il rispetto che deve sempre pretendersi delle regole dello sport o del gioco, siano esse codificate o liberamente concordate, tende a imprimere una consuetudine di lealtà e di civismo che non può esaurirsi nell'ambito della lezione. Gli sport e i giochi di squadra valgono in più a introdurre e consolidare abitudini di collaborazione reciproca.

L'avviamento allo sport comporta forme di competizione tra studenti. Ciò induce a chiarire che l'agonismo, inteso come impegno a dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri, rientra nella prospettiva dell'educazione e perciò negli obiettivi della scuola. Ciò comporta l'acquisizione di una coscienza critica nei confronti di comportamenti estranei alla vera essenza dello sport, come la ricerca del risultato a ogni costo o l'assunzione di atteggiamenti divistici. Infatti una prestazione o una vittoria hanno significato solo in quanto rappresentano il segno di una conquista su se stessi o il frutto di un impegno liberamente assunto e tenacemente perseguito.

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra nel contesto dell'azione educativa e formativa delle scuole secondarie di secondo grado, e fornisce un particolare contributo alla crescita della persona e del cittadino.

Tale insegnamento mira ai seguenti traguardi formativi: la consapevolezza della corporeità; l'ordinato dinamismo psico-motorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità anche in riferimento al progetto futuro di vita; la valorizzazione di un ambito privilegiato di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale.

Al termine del percorso formativo, quindi, lo studente avrà maturato una coscienza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza, accettazione e rispetto del proprio corpo; avrà maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo, coerentemente con l'età evolutiva; avrà acquisito una buona preparazione motoria e consolidato i valori sociali dello sport e della vita attiva e del fair play.

In questo contesto culturale, l'educazione motoria e sportiva, con le varie pratiche ed i differenti insegnamenti, si pone l'obiettivo della maturazione nell'allievo di una consapevolezza del proprio corpo che cambia e del significato del concetto di corpo in relazione agli aspetti di comunicazione che la persona inevitabilmente mette in atto nel suo agire quotidiano. Il corpo diventa un importante strumento relazionale che permette di esprimere più profondamente se stessi attraverso la molteplicità dei linguaggi non verbali.

L'educazione motoria e sportiva fornisce, infatti, significative occasioni per formare nell'allievo la consapevolezza dei messaggi che arrivano dal proprio corpo sotto forma di sensazioni fisiche o psichiche, e rende capaci, tramite l'azione, di coglierne il contenuto e di rispettarlo. La scoperta del sé corporeo aiuta a comprendere la propria identità. Imparare ad ascoltare i bisogni del proprio corpo e dotarsi di uno stile di vita sano e attivo aiuta a conquistare un positivo senso di sé e a vivere relazioni sociali serene e costruttive.

Inoltre, la conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice e organizzatore, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità personali, acquisendo e padroneggiando le abilità motorie e le tecniche specifiche da utilizzare in forma appropriata. Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo fisico e di attivarsi per mantenere un livello di

forma fisica adeguato alle esigenze quotidiane di studio, lavoro, sport e tempo libero.

Le varie attività motorie proposte possono diventare occasione di socializzazione e contribuire a migliorare le dinamiche del gruppo classe e favorire l'empatia fra gli studenti. Possono sviluppare atteggiamenti improntati alla solidarietà e all'incoraggiamento, contribuire alla soluzione dei conflitti e migliorare il clima di classe anche nello svolgimento delle altre discipline. Da sottolineare che un buon rapporto fra studenti favorisce l'apprendimento, poiché motiva maggiormente verso lo studio

e il sapere. Per queste ragioni sono da favorire tutte le attività miranti ad aumentare l'autostima del singolo e un atteggiamento positivo.

La pratica sportiva è inserita in modo armonico nell'azione educativa, in quanto tesa allo scopo di contribuire alla formazione della personalità degli allievi e a porre le basi per una consuetudine sportiva attiva intesa come acquisizione di equilibrio psicofisico.

L'impegno di miglioramento del risultato dipende dalla logica della ricerca e della verifica del movimento più corretto e preciso; in questo lo sport scolastico tende alla disciplina interiore, alla padronanza del corpo, alla formazione e all'affinamento di condotte motorie personali. Il rispetto che deve sempre pretendersi delle regole dello sport o del gioco, siano esse codificate o liberamente concordate, tende a imprimere una consuetudine di lealtà e di civismo che non può esaurirsi nell'ambito della lezione. Gli sport e i giochi di squadra valgono in più a introdurre e consolidare abitudini di collaborazione reciproca.

L'avviamento allo sport comporta forme di competizione tra studenti. Ciò induce a chiarire che l'agonismo, inteso come impegno a dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri, rientra nella prospettiva dell'educazione e perciò negli obiettivi della scuola. Ciò comporta l'acquisizione di una coscienza critica nei confronti di comportamenti estranei alla vera essenza dello sport, come la ricerca del risultato a ogni costo o l'assunzione di atteggiamenti divistici. Infatti una prestazione o una vittoria hanno significato solo in quanto rappresentano il segno di una conquista su se stessi o il frutto di un impegno liberamente assunto e tenacemente perseguito.

Competenze motorie e ambiti

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo di istruzione si procederà con il percorso didattico finalizzato a colmare eventuali lacune e a sviluppare e valorizzare le competenze motorie di ogni studente nei diversi ambiti, per far sì che lo studente sia in grado di utilizzare concretamente le conoscenze, le abilità e capacità esprimendosi in modo responsabile in autonomia e consapevolezza.

Per i tre ambiti proposti – "movimento e corpo", "gioco e sport", "salute e benessere" – le competenze sono declinate per il primo e il secondo biennio e il quinto anno nell'ottica di una gradualità degli apprendimenti.

PRIMO BIENNIO:

Ambito 1- Movimento e corpo 2- Gioco e sport 3- Salute e benessere
_____
_____
_____
_____

DATI E PREVISIONI		
Competenze	**Conoscenze**	
Strutturazione schema corporeo, coordinazione generale e specifica, capacità condizionali, conoscenza	**Abilità**	**Contenuti imprescindibili**
	Controllo del corpo in movimento,	Strutturazione schema corporeo e

dei fondamentali e delle regole dei giochi sportivi. Conoscenza della meccanica del corpo umano, dei suoi apparati e la funzionalità. Conoscenza delle regole comportamentali riguardanti il fair-play. Norme alimentari, igieniche e di pronto soccorso.	capacità di esercitazioni cinestesiche e propriocettive in ambienti naturali ed artificiali. Lavoro tra pari di gruppo e problem solving come sostegno allo svolgimento della lezione.	lateralità. Conoscenza minima dei fondamentali e delle regole dei giochi sportive. Semlici norme di igiene personale, alimentari e di pronto soccorso. Conoscenza minima dell'anatomia e della fisiologia del corpo umano.

PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE

OBIETTIVI SPECIFICI PER IL PRIMO BIENNIO

Competenze	**Conoscenze**	
1- **Movimento e corpo** Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche, realizzando semplici sequenze di movimento, in sicurezza, nei diversi ambienti anche naturali. 2- **Gioco e sport**	**Abilità**	**Contenuti imprescindibili**
	• 1- **Movimento e corpo** Essere in grado di realizzare schemi motori semplici utili ad affrontare attività motorie e sportive • -Elaborare risposte efficaci in situazioni motorie di media intensità.	• 1- **Movimento e corpo** Essere in grado di realizzare schemi motori semplici utili ad affrontare attività motorie. • e sportive. • Elaborare risposte efficaci in situazioni motorie semplici.

Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi. 3- **Salute e benessere** Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita.	-Saper assumere posture corrette. -Saper percepire e riprodurre ritmi esterni ed interni. -Sapersi muovere nel territorio rispettando l'ambiente. **2- Gioco e sport** Saper gestire in modo consapevole e responsabile abilità sportive dei giochi e dell'attività sportiva. - Sapersi relazionare positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità e caratteristiche individuali e delle esperienze pregresse. - Saper svolgere un ruolo attivo nella pratica sportiva, partecipando attivamente a semplici scelte tattiche. - Saper gestire lealmente la competizione, mettendo in atto comportamenti corretti. 3-**Salute e benessere** Essere in grado di seguire un'alimentazione equilibrata adatta alla propria crescita e allo svolgimento dell'attività fisico-sportiva. - Essere in grado di riconoscere l'importanza di assumere corrette abitudini posturali. - Saper applicare le norme elementari di primo soccorso. - Saper utilizzare il lessico disciplinare per comunicare in maniera efficace.	• Sapersi muovere nel territorio rispettando l'ambiente. 2- **Gioco e sport** Sapersi relazionare positivamente con il gruppo -Saper svolgere un ruolo attivo nella pratica sportiva. 3- **Salute e benessere** - Essere in grado di seguire un alimentazione equilibrata adatta alla propria crescita e allo svolgimento dell'attività fisico-sportiva. -Essere in grado di migliorare la propria postura attraverso semplici esercizi.

OBIETTIVI SPECIFICI PER IL SECONDO BIENNIO

<table>
<tr>
<td>Competenze
1-Movimento e corpo

Essere in grado di utilizzare le proprie capacità motorie per elaborare risposte motorie adeguate in situazioni complesse, in sicurezza anche in presenza di carichi, nei diversi ambienti anche naturali</td>
<td colspan="2">Conoscenze
1- Movimento e corpo
Le principali funzioni fisiologiche, in relazione alle attività fisiche.
- Le proprie capacità motorie (coordinative, condizionali),
- Alcuni principi di teoria e metodologia dell’allenamento,
- Il ritmo nelle azioni motorie e sportive complesse,
- Le diverse tecniche e pratiche motorie e sportive in ambiente naturale e le possibilità offerte dal territorio per la pratica sportiva (arrampicata, trekking, mountain bike, canoa ...).
2-Gioco e sport
Tecniche e tattiche delle attività sportive.
- Regole di gioco e di comportamento.
- Conoscenza dell’ambiente dove si svolgono le attività sportive, delle attrezzature e degli strumenti.
- I diversi ruoli, la terminologia appropriata, la gestualità arbitrale delle attività praticate.
3- Salute e benessere
I principi nutritivi dell’alimentazione, il rapporto tra consumo energetico nelle diverse tipologie di allenamento e l’apporto calorico degli alimenti.
- Alcune tecniche di rilassamento e la prevenzione degli scompensi posturali.
- Le regole fondamentali del primo soccorso e della sicurezza.</td>
</tr>
<tr>
<td rowspan="2">2- Gioco e sport

Praticare attività sportive, individuali e di squadra, applicando tecniche specifiche e strategie apportando contributi personali.

3-Salute e benessere</td>
<td>Abilità
1- Movimento e corpo</td>
<td>Contenuti imprescindibili
1Movimento e corpo</td>
</tr>
<tr>
<td>- Essere in grado di svolgere attività di “durata e intensità” distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria.</td>
<td>- Essere in grado di svolgere attività di ”durata e intensità” distinguendo le variazioni fisiologiche più evidenti indotte</td>
</tr>
</table>

Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita con particolare attenzione alla prevenzione degli infortuni e alle norme basilari di primo soccorso	- Saper assumere posture corrette anche in presenza di carichi. - Saper auto valutare le proprie capacità motorie. - Saper confrontare i risultati ottenuti con le tabelle di riferimento. - Essere in grado di migliorare le proprie capacità coordinative e condizionali e di realizzare schemi motori complessi. - Percepire e riprodurre ritmi anche variandoli. - Essere in grado di rapportarsi con l'ambiente naturale praticando attività motorie individuali e in gruppo **2- Gioco e sport** - Applicare strategie tecnico-tattiche nei giochi sportivi e nelle attività individuali. - Saper cooperare nel gruppo utilizzando e valorizzando le diverse attitudini nei diversi ruoli. - Saper praticare uno o più sport approfondendone la teoria, la tecnica, la tattica e le metodiche di allenamento. - Saper collaborare con i compagni nelle scelte tattiche, saper adottare e proporre strategie motorie complesse. ***3-Salute e benessere*** -Saper costruire la propria tabella alimentare giornaliera e quella più adatta agli sport praticati. - Saper riconoscere e apprezzare gli effetti derivanti dalla pratica motoria. -Saper utilizzare la respirazione ai fini della corretta attività fisica. - Saper intervenire prontamente e saper applicare il codice di comportamento di anticipazione del rischio inerente alle attività svolte.	dalla pratica motoria. - Saper assumere posture corrette. - Essere in grado di migliorare le proprie capacità coordinative e condizionali - Essere in grado di rapportarsi con l'ambiente naturale praticando attività motorie individuali e in gruppo **2- Gioco e sport** - Saper cooperare nel gruppo. -Saper praticare uno o più sport. ***3-Salute e benessere*** - Saper riconoscere e apprezzare gli effetti derivanti dalla pratica motoria. -Saper utilizzare la respirazione ai fini della corretta attività fisica.

OBIETTIVI SPECIFICI DEL QUINTO ANNO

Competenze	Conoscenze **1-Movimento e corpo** Gli effetti positivi del movimento e le metodiche di allenamento. - Il ritmo delle azioni motorie complesse e il ritmo personale. - Variabili del movimento e immagine mentale del movimento. - Le attività ludiche e sportive e le strumentazioni tecnologiche. - Le pratiche motorie e sportive da effettuare in ambiente naturale in sicurezza e le caratteristiche del territorio e la sua tutela. **2- Gioco e sport** L'aspetto educativo e sociale dello sport. - Struttura e organizzazione di un evento sportivo (tabelle, arbitraggi, gironi, ecc.). - I corretti valori dello sport in contesti diversificati (il fair play sportivo). - I concetti teorici e gli elementi tecnico-pratici della/e attività praticata/scelta/e, il funzionamento degli apparati coinvolti (muscolare, cardiocircolatorio e respiratorio……). **3-Salute e benessere** Essere in grado di osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo in funzione della propria crescita personale. - Saper selezionare le conoscenze acquisite, tramite gli apprendimenti e l'esperienza vissuta, per costruire itinerari personalizzati. - I regolamenti, le tecniche e i processi di allenamento delle più comuni discipline sportive. - Gli aspetti educativi dello Sport e i suoi risvolti negativi (doping, aggressività, sport spettacolo, esasperazione agonistica…)

1- **Movimento e corpo**	**Abilità**	**Contenuti imprescindibili**
Essere consapevole del proprio processo di maturazione e sviluppo motorio, essere in grado di gestire il movimento, utilizzando in modo ottimale le proprie capacità nei diversi ambienti anche naturali. **2- Gioco e sport** *Essere consapevole dell'aspetto educativo e sociale dello sport interpretando la cultura sportiva in modo responsabile autonomo* **3-Salute e benessere** *Essere in grado di adottare consapevolmente stili di vita improntati al benessere psico-fisico e saper progettare possibili percorsi individualizzati legati all'attività fisica utilizzando saperi e abilità acquisiti*	**1-Movimento e corpo** -Essere in grado di organizzare autonomamente percorsi di lavoro e saperli trasferire ad altri ambiti, - Realizzare personalizzazioni efficaci variando il ritmo dell'azione motoria e sportiva. - Saper analizzare le proprie prestazioni motorie per elaborare un proprio stile individuale. - Saper praticare attività ludiche e sportive e saperle organizzare anche con l'utilizzo delle risorse tecnologiche. - Saper adottare comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente naturale e della tutela del patrimonio. **2- Gioco e sport** Saper affrontare il confronto agonistico con etica corretta. - Saper organizzare e gestire eventi sportivi. - Saper osservare e interpretare criticamente fenomeni di massa legati al mondo sportivo. - Saper scegliere e svolgere autonomamente, sulla base delle proprie caratteristiche psico-fisiche, attività sportive individuali e/o di gruppo come stile di vita attivo. **3-Salute e benessere** -Utilizzare le proprie risorse e conoscenze per pianificare tempi e modi di allenamenti. - Applicare anche per distretti corporei il movimento più appropriato al mantenimento dell'equilibrio funzionale.	**1- Movimento e corpo** - Realizzare personalizzazioni efficaci variando il ritmo dell'azione motoria e sportiva. - Saper praticare attività ludiche e sportive e saperle organizzare anche con l'utilizzo delle risorse tecnologiche. - Saper adottare comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente naturale e della tutela del patrimonio **2- Gioco e sport** - Saper scegliere e svolgere autonomamente, sulla base delle proprie caratteristiche psico-fisiche, attività sportive individuali e/o di gruppo come stile di vita attivo. **3- Salute e benessere** - Applicare anche per distretti corporei il movimento più appropriato al mantenimento dell'equilibrio funzionale. - Essere in grado di riconoscere una situazione di emergenza.

	- Essere in grado di gestire una situazione di emergenza , conoscere e praticare le procedure appropriate (analisi dell'infortunato, sostegno funzioni vitali.)	

La libertà del docente si esplica non solo nell'arricchimento di quanto previsto, in ragione dei percorsi che riterrà più proficui mettere in particolare rilievo, ma nella scelta delle strategie e delle metodologie più appropriate.