

*Programmazione del  
dipartimento di  
Scienze motorie e Sportive*

LICEO TARAMELLI- FOSCOLO

PAVIA

A.S. 2024/2025

## **PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**

### **DI SCIENZE MOTORIE**

#### **Linee generali e competenze**

L'intervento educativo della disciplina non si basa solo su aspetti pratici e specifici della materia, ma sul raggiungimento e di una cultura del movimento e sull'approfondimento della corporeità, attraverso un percorso operativo che consenta un approccio diverso, più consapevole, al concetto di salute dinamica. Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito: conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria, ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo;

Nel contempo, va considerato che le due ore di lezione curricolare settimanali non possono essere da sole determinanti per un concreto sviluppo delle capacità e delle abilità strettamente motorie, ma possono sicuramente contribuire ad un armonico accrescimento della persona valorizzando il percorso culturale delle scienze motorie e sportive.

#### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO O.S.A.**

- La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:
  - favorire un produttivo recupero delle competenze motorie di base, al fine di migliorare il rendimento complessivo medio degli studenti, non strettamente limitata alla sfera motoria, ma estesa all'intera area cognitiva;
  - favorire l'armonico sviluppo psico-fisico dell'adolescente, aiutandolo a superare difficoltà e contraddizioni tipiche dell'età.
- Lo sport, le regole e il fair-play:
  - acquisire abitudini allo sport come costume di vita;
  - promuovere attività sportive e favorire situazioni di sano confronto agonistico, tenere in campo e fuori un comportamento leale e sportivo.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:
  - estendere coscienza della corporeità in ambiente naturale e di libera espressione.
- Salute, benessere e prevenzione:
  - Mettere in pratica norme di comportamento adeguate al fine della prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti;
  - Adottare principi igienici essenziali per mantenere l'efficienza fisica.

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (O.S.A. BIENNIO)

- La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Lo sport, le regole e il fair-play
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
- Salute, benessere e prevenzione

### 1. Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie ed espressive

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- Saper correlare le conoscenze relative all'apparato locomotore allo sviluppo delle capacità motorie ed al movimento in genere;</li><li>- Saper riconoscere ed analizzare le componenti essenziali delle proprie capacità motorie in relazione ai test motori ed alle attività svolte.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Riesce ad attivarsi, in maniera consapevole, per ottenere miglioramenti nelle proprie capacità motorie; Sa</li><li>- ricondurre le esercitazioni pratiche svolte alle categorie fondamentali che riguardano le capacità motorie.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apparato locomotore;</li><li>- Definizione delle capacità motorie e conoscenze generali sulle capacità condizionali e coordinative.</li></ul>

### 2. Lo sport, le regole ed il fair-play.

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- Essere in grado di utilizzare le abilità tecniche di base di un'attività motoria specifica o di uno sport.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprende e pratica le regole comportamentali che sottendono all'esecuzione delle attività motorie e sportive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elementi tecnici degli sport analizzati;</li><li>- Regole di gioco e segnali arbitrali degli sport praticati II</li><li>- fair-play</li></ul>

### 3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- Saper applicare alle esercitazioni principi e comportamenti generali di igiene delle attività motorie e sportive.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Nozioni di base di igiene personale e generale delle attività motorie e sportive;</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Elementi di traumatologia e primo soccorso.</li></ul>

### 4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- Sapersi muovere all'aperto leggendo una carta topografica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sa orientare una carta da orienteering; E' in grado di raggiungere punti segnati sulla carta scegliendo il percorso più utile.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nozioni di orientamento.</li></ul>

## **CONTENUTI COMUNI BIENNIO**

Tenendo conto delle numerose variabili che nelle diverse classi possono intervenire, ciascun docente può ampliare e/o approfondire alcuni argomenti, aggiungerne, modificarne l'ordine, scegliere almeno su 4 o più tra le diverse proposte. Pertanto quelli indicati sono contenuti comuni:

### **Rielaborazione degli schemi motori:**

- Ricerca di situazioni non abituali del corpo nello spazio e nel tempo, miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione;
- Attività motoria come linguaggio;
- Attività per il miglioramento delle capacità di gestione del canale cinestesico, tattile, visivo, uditivo;
- Esercitazioni di pre-atletica, esercizi di avviamento ai giochi sportivi, esercizi con grandi e piccoli attrezzi.

### **Potenziamento Fisiologico**

- Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare e potenziamento muscolare a carattere generale;
- Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi;
- Attività a prevalenza aerobica e muscolare a circuito;
- Sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità e flessibilità).

### **Pratica delle attività sportive**

- Sport di squadra: esercizi sui fondamentali individuali della pallacanestro, della pallavolo, del calcio a cinque, della pallamano, del badminton, della palla-tamburello, del baseball e dell'hockey;
- Elementi di ginnastica artistica: capovolte avanti e indietro con crescenti difficoltà, candela, ponte, divaricata, ruota e verticale;
- Acrosport;
- Sport individuali: atletica leggera, didattica della corsa di resistenza, della corsa veloce, dei salti e dei lanci.

### **Attività in ambiente naturale**

- Corsa in ambiente naturale (cortile Foscolo, area parcheggio Foscolo con campo esterno annesso, parcheggio Palatreves, campo Coni, Parco della Vernavola, Lungo

Ticino, Parco Castello) con durata, ritmi e intensità progressivamente crescenti, prove di resistenza, esercitazioni di atletica leggera (salti, lanci, prove di velocità), circuiti;

- Corsa campestre, giochi sportivi;
- Giochi di squadra;
- Nozioni di orientamento con carta topografica.

### **Conoscenze teoriche**

- Terminologia dei movimenti ginnici;
- Benefici dell'attività fisica;
- Conoscenza delle regole dei giochi sportivi;
- L'apparato locomotore;
- Capacità condizionali e coordinative; ● Il fair-play.

### **STRATEGIE (Metodi e strumenti)**

La scelta delle attività è condizionata dallo stato degli impianti sportivi e del materiale a disposizione.

Le lezioni pratiche e teoriche si svolgeranno in palestra, in classe e negli spazi all'aperto (cortile Foscolo, area parcheggio Foscolo con campo esterno annesso, parcheggio Palatreses, campo Coni, Parco della Vernavola, Parco Castello.)

I criteri metodologici utilizzati saranno la lezione frontale e interattiva, attività per gruppi con interventi individualizzati. Verrà applicato il metodo globale e analitico. Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, riducendo al minimo i tempi di attesa, laddove questi siano necessari si impegneranno gli allievi in attività collaterali tipo valutazioni, arbitraggi, rilevazione dati, assistenza.

Si cercherà di instaurare, durante le lezioni, un clima tale da stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo, la reciproca collaborazione; 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 stimolerà qualsiasi tipo di collegamento interdisciplinare individuando i concetti comuni e specifici di altre discipline.

L'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni di carattere tecnico-sportivo e da nozioni scientifico-fisiologiche. Gli allievi esonerati saranno valutati sia su compiti organizzativi di arbitraggio che su argomenti teorici, ricerche e approfondimenti inerenti alla disciplina. A discrezione dell'insegnante verranno sottoposte verifiche scritte o orali.

## **VERIFICHE**

Per le verifiche verranno utilizzati: test motori, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività. Interrogazioni e test di conoscenza teorica verranno effettuati a discrezione dell'insegnante. Saranno svolte, almeno due verifiche pratiche per il primo quadrimestre e due per il secondo.

ESONERATI: gli esonerati nella parte pratica saranno coinvolti con approfondimenti teorico e compiti di assistenza, con conseguente valutazione finale.

### **TEST:**

- Test di Cooper
- 1000 metri
- 1500, 2000 metri
- Salto in lungo da fermo
- Test di elevazione (Abalakov)
- Lancio frontale della palla medica
- Test di velocità
- Mobilità articolare
- Coordinazione generale
- Test giochi di sport
- Eventuali altri test proposti in base a valutazioni del singolo docente

## **VALUTAZIONE**

La valutazione si basa sulla rilevazione dei livelli di partenza e si riferisce in primo luogo al miglioramento delle prestazioni individuali. Verranno utilizzati: test motori, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività.

La valutazione sarà il controllo finale sul rendimento, tenendo conto delle verifiche periodiche, dei livelli di partenza, della progressione di apprendimento, della partecipazione al dialogo educativo, del livello di motivazione, della capacità di concentrazione della collaborazione, dell'impegno, dell'interesse, del grado di maturità e di responsabilità e della partecipazione attiva dimostrata dall'alunno durante lo svolgimento delle attività. Sarà assegnato un voto formativo.

## **FORME DI RECUPERO**

Sono previste attività di recupero individualizzate che verranno svolte in itinere per coloro che presentano difficoltà di apprendimento, il resto della classe contemporaneamente svolgerà le attività di approfondimento.

## **ATTIVITA' SCOLASTICA ED EXTRA**

Le lezioni di scienze motorie si svolgono in orario scolastico, mentre le attività connesse ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tornei interni si svolgono in orario extrascolastico.

E' prevista l'attivazione del Centro Sportivo Scolastico, con attività che si svolgeranno nelle ore pomeridiane, finalizzato all'avviamento e al perfezionamento di alcune discipline sportive e alla partecipazione ai GSS. Sono previsti inoltre tornei interni.

Gli allievi che manterranno comportamenti scorretti e maleducati durante le lezioni curriculari ed extra-curricolari verranno sanzionati, pena la mancata convocazione ai campionati studenteschi.

Progetti d'Istituto:

- Centro Sportivo Scolastico;
- Piscina e attività sportiva in palestra/sale corsi (Campus aquae);
- Vela (Caprera);
- Wakeboard.
- Progetto sci
- Progetto BLS

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (O. S. A.) Triennio

- La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Lo sport, le regole e il fair-play
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
- Salute, benessere e prevenzione

### 1. Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie ed espressive

<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Essere in grado di analizzare i presupposti fisiologici delle proprie capacità motorie e collegarli a tecniche e principi generali di sviluppo di tali capacità (anche in relazione ai processi di adeguamento dei propri schemi motori).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Riesce ad ottenere miglioramenti più o meno significativi nello sviluppo delle proprie capacità motorie utilizzando le conoscenze fisiologiche e metodologiche sviluppate;</li><li>- Riesce a mettere in relazione le esercitazioni svolte con le finalità specifiche.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elementi di anatomia e fisiologia del sistema nervoso;</li><li>- Capacità motorie e percorsi di sviluppo;</li><li>- La postura;</li><li>- Paramorfismi e dismorfismi.</li></ul>

## 2. Lo Sport, le regole e il Fair-play

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper analizzare le tecniche ed i presupposti fisiologici delle attività sportive sperimentate, mettendole anche in relazione al proprio bagaglio motorio;</li> <li>- Essere in grado di interagire con gli altri (avversari sportivi) in</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- E' in grado di praticare le tecniche individuali e di squadra degli sport proposti;</li> <li>- Sa utilizzare in maniera personale le abilità motorie acquisite negli sport praticati;</li> <li>- Sa collegare le nozioni di teoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza generale della teoria e metodologia dell'allenamento;</li> <li>- Regolamenti e tecniche specifiche delle attività proposte (nei giochi e sport individuali e di squadra);</li> <li>- La figura dell'arbitro e dei giudici.</li> </ul>
<p>collaborazione e competizione, riconoscendo ed interpretando, con efficacia ed etica, il ruolo assunto all'interno del team.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dell'allenamento alle attività svolte; Riconosce le abilità tecniche e le componenti energetiche degli sport praticati;</li> <li>- Sa muoversi in campo, nei giochi di squadra, in funzione dei compagni e degli avversari.</li> </ul>	

### 3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare, selezionandole, tecniche, principi, norme, comportamenti generali e specifici in funzione della ricerca e del mantenimento dello stato di salute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sa mettere in atto i comportamenti di igiene delle attività motorie e dello sport funzionali alle esercitazioni proposte;</li> <li>- Sa applicare le conoscenze di traumatologia e primo soccorso agli infortuni riferiti all'attività sportiva;</li> <li>- Sa mettere in relazione i principi alimentari con i bisogni della pratica motoria e sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenze igieniche generali riferite all'attività motoria, sportiva ed espressiva;</li> <li>- Elementi di traumatologia e di primo soccorso; Principi di alimentazione riferiti all'attività sportiva.</li> </ul>

### 4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi muovere in ambienti naturali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza le conoscenze di base delle tecniche di escursionismo. (Il</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nozioni di cartografia.</li> </ul>

	<p>dipartimento si riserva di organizzare eventuali uscite didattiche per approfondire questa tematica)</p>	
--	---	--

## CONTENUTI COMUNI TRIENNIO

Tenendo conto delle numerose variabili che nelle diverse classi possono intervenire, ciascun docente può ampliare e/o approfondire alcuni argomenti, aggiungerne, modificarne l'ordine, scegliere almeno su 4 o più tra le diverse proposte. Pertanto quelli indicati sono contenuti comuni:

### **Potenziamento fisiologico**

- Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale;
- Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi;
- Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito. Sviluppo e miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.

### **Pratica delle attività sportive**

- Sport di squadra: tecnica e tattica dei fondamentali individuali della pallacanestro, della pallavolo, del calcio a cinque, della pallamano, del badminton, della palla-tamburello, del baseball, dell'hockey;
- Tecnica di base della ginnastica artistica: capovolte avanti e indietro con crescenti difficoltà, divaricata, ruota e verticale;
- Sport individuali: didattica dell'atletica leggera, (resistenza, velocità, salti e lanci).

### **Attività in ambiente naturale**

- Marcia e corsa in ambiente naturale (cortile interno e area parcheggio Istituto Foscolo, lungo Ticino, parco della Vernavola, parco Castello) con durata, ritmi e intensità progressivamente crescenti, prove di resistenza, esercitazioni di atletica leggera (salti, lanci, prove di velocità), circuiti;
- Corsa campestre, giochi sportivi;
- Giochi di squadra;
- Nozioni di orientamento con carta topografica.

### **Conoscenze teoriche**

- Conoscenza delle regole dei giochi sportivi. Organizzazione di mini-tornei o piccole esercitazioni pratiche;
- Terminologia dei movimenti ginnici;
- Elementi di anatomia e fisiologia;
- Elementi di primo soccorso;
- Educazione alla salute;

- Educazione alimentare;
- Fonti energetiche.

### **STRATEGIE (Metodi e strumenti)**

La scelta delle attività è condizionata dallo stato degli impianti sportivi e del materiale a disposizione. Le lezioni pratiche e teoriche si svolgeranno in palestra, in classe e negli spazi all'aperto (cortile Foscolo, area parcheggio Foscolo con campo esterno annesso, parcheggio Palatreves, campo Coni, Parco della Vernavola, Parco Castello.)

I criteri metodologici utilizzati saranno la lezione frontale e interattiva, attività per gruppi con interventi individualizzati. Verrà applicato il metodo globale e analitico. Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, riducendo al minimo i tempi di attesa, laddove questi siano necessari si impegneranno gli allievi in attività collaterali tipo valutazioni, arbitraggi, rilevazione dati, assistenza.

Si cercherà di instaurare, durante le lezioni, un clima tale da stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo, la reciproca collaborazione; 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 stimolerà qualsiasi tipo di collegamento interdisciplinare individuando i concetti comuni e specifici di altre discipline.

L'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni di carattere tecnico-sportivo e da nozioni scientifico-fisiologiche. Gli allievi esonerati saranno valutati sia su compiti organizzativi di arbitraggio che su argomenti teorici, ricerche e approfondimenti inerenti alla disciplina. A discrezione dell'insegnante verranno sottoposte verifiche scritte o orali.

### **VERIFICHE**

Per le verifiche verranno utilizzati: test motori, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività. Interrogazioni e test di conoscenza teorica verranno effettuati a discrezione dell'insegnante. Saranno svolte, almeno due verifiche pratiche per il primo quadrimestre e due per il secondo.

ESONERATI: gli esonerati nella parte pratica saranno coinvolti con approfondimenti teorico e compiti di assistenza, con conseguente valutazione finale.

TEST:

- Test di Cooper
- 1000 metri
- 1500, 2000 metri
- Salto in lungo da fermo
- Test di elevazione (Abalakov)
- Lancio frontale della palla medica
- Test di velocità
- Mobilità articolare

- Coordinazione generale
- Test giochi di sport
- Eventuali altri test proposti in base a valutazioni del singolo docente

## **VALUTAZIONE**

La valutazione si basa sulla rilevazione dei livelli di partenza e si riferisce in primo luogo al miglioramento delle prestazioni individuali. Verranno utilizzati: test motori, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività. La valutazione sarà il controllo finale sul rendimento, tenendo conto delle verifiche periodiche, dei livelli di partenza, della progressione di apprendimento, della partecipazione al dialogo educativo, del livello di motivazione, della capacità di concentrazione della collaborazione, dell'impegno, dell'interesse, del grado di maturità e di responsabilità e della partecipazione attiva dimostrata dall'alunno durante lo svolgimento delle attività.

## **FORME DI RECUPERO**

Sono previste attività di recupero individualizzate che verranno svolte in itinere per coloro che presentano difficoltà di apprendimento, il resto della classe contemporaneamente svolgerà le attività di approfondimento.

## **ATTIVITA' SCOLASTICA ED EXTRA**

Le lezioni di scienze motorie si svolgono in orario scolastico, mentre le attività connesse ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tornei interni si svolgono in orario extrascolastico.

E' prevista l'attivazione del Centro Sportivo Scolastico, con attività che si svolgeranno nelle ore pomeridiane, finalizzato all'avviamento e al perfezionamento di alcune discipline sportive e alla partecipazione ai GSS. Sono previsti inoltre tornei interni.

Gli allievi che manterranno comportamenti scorretti e maleducati durante le lezioni curricolari ed extra-curricolari verranno sanzionati, pena la mancata convocazione ai campionati studenteschi.

Progetti d'Istituto:

- Centro Sportivo Scolastico;
- Piscina e attività sportiva in palestra/sale corsi (Campus aquae);
- Vela (Caprera);
- Wakeboard;
- Progetto sci;
- Progetto BLS.