

# **CURRICOLO VERTICALE SCIENZE MOTORIE A.S. 2021-2022**

## **SECONDO BIENNIO**

### **CLASSI TERZE E QUARTE**

#### **FINALITA' EDUCATIVE DELLA DISCIPLINA**

\_ Concorrere alla formazione e allo sviluppo dell'area corporea e motoria della personalità sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse.

\_ Favorire la presa di coscienza della propria corporeità per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età ed arrivare alla formazione di una personalità equilibrata e stabile mediante:

- consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti e relativo sforzo per migliorarsi;
- esperienze motorie di collaborazione e gestione di situazioni personali e relazionali.

\_ Conseguire la consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento, inteso come costume di vita trasferibile all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute).

#### **1.OBIETTIVI DIDATTICI E COMPETENZE**

##### **A. *Potenziamento delle capacità condizionali***

Modulo 1 : LA RESISTENZA

Modulo 2 : LA FORZA

Modulo 3 . LA VELOCITA'

Modulo 4 : LA MOBILITA' ARTICOLARE

##### **Conoscenze**

Conosce le capacità condizionali gli apparati coinvolti e le principali metodiche di allenamento

##### **Capacità**

Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e le sa utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi

##### **Competenze**

E' in grado di applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali

##### **B. *Sviluppo delle capacità coordinative***

Modulo 1 : LA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

Modulo 2 : LA COORDINAZIONE OCULO-MANUALE

Modulo 3 : L'EQUILIBRIO

Modulo 4 : IL TEMPISMO

##### **Conoscenze**

Conosce le capacità coordinative e l'importanza dell'intervento delle funzioni neuromuscolari

##### **Capacità**

Utilizza le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici

##### **Competenze**

Individua i fattori che condizionano le capacità coordinative e li sa applicare per migliorarle

##### **C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive***

Modulo 1 : GIOCHI DI SQUADRA

Modulo 2 : DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI

**Conoscenze**

Conosce il regolamento tecnico dei giochi sportivi e delle discipline individuali proposti

**Capacità**

Esegue

i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate

**Competenze**

Sa fare gioco di squadra

Individua gli errori di esecuzione e li sa correggere

**D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

Modulo 1 : IL CORPO UMANO

Modulo 2 : TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO

Modulo 3 : PROBLEMATICHE GIOVANILI

Modulo 4 : PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA' PRATICA

**Conoscenze**

Conosce l'anatomia e la funzionalità dei principali apparati sollecitati durante l'attività fisica

Conosce i principali traumi e le norme di primo soccorso

Conosce i rischi per la salute derivanti da errate abitudini di vita

**Capacità**

E' in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche

Sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti

Sa come evitare errate abitudini di vita

**competenze**

Organizza le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico

**A. OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto in ciascuna classe del secondo biennio****1. Potenziamento delle capacità condizionali**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

\_ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

\_ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

\_ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

\_ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

**2. Sviluppo delle capacità coordinative**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

\_ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

**3. Conoscenza e pratica delle attività sportive**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

\_ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

#### **4. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

- \_ Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
- \_ Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- \_ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

## **CURRICOLO VERTICALE SCIENZE MOTORIE A.S. 2020-2021 CLASSI QUINTE**

### **FINALITA' EDUCATIVE DELLA DISCIPLINA**

- \_ Concorrere alla formazione e allo sviluppo dell'area corporea e motoria della personalità sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse.
- \_ Favorire la presa di coscienza della propria corporeità per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età ed arrivare alla formazione di una personalità equilibrata e stabile mediante:
  - consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti e relativo sforzo per migliorarsi;
  - esperienze motorie di collaborazione e gestione di situazioni personali e relazionali.
- \_ Conseguire la consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento inteso come costume di vita trasferibile all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute)

### **1.OBIETTIVI DIDATTICI E COMPETENZE**

#### **A. Potenziamento delle capacità condizionali**

Modulo 1 : LA RESISTENZA

Modulo 2 : LA FORZA

Modulo 3 . LA VELOCITA'

Modulo 4 : LA MOBILITA' ARTICOLARE

##### **Conoscenze**

Conosce le capacità condizionali gli apparati coinvolti e le principali metodiche di allenamento

##### **Capacità**

Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e le sa utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi

##### **Competenze**

E' in grado di applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali

#### **B. Sviluppo delle capacità coordinative**

Modulo 1 : LA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

Modulo 2 : LA COORDINAZIONE OCULO-MANUALE

Modulo 3 : L'EQUILIBRIO

Modulo 4 : IL TEMPISMO

##### **Conoscenze**

Conosce le capacità coordinative e l'importanza dell'intervento delle funzioni neuromuscolari

##### **Capacità**

Utilizza le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici

##### **Competenze**

Individua i fattori che condizionano le capacità coordinative e li sa applicare per migliorarle

### **C. Conoscenza e pratica delle attività sportive**

Modulo 1 : GIOCHI DI SQUADRA

Modulo 2 : DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI

#### **Conoscenze**

Conosce il regolamento tecnico dei giochi sportivi e delle discipline individuali proposti

#### **Capacità**

Esegue

i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate

#### **Competenze**

Sa fare gioco di squadra

Individua gli errori di esecuzione e li sa correggere

### **D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

Modulo 1 : IL CORPO UMANO

Modulo 2 : TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO

Modulo 3 : L'ALIMENTAZIONE

Modulo 4 : PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA' PRATICA

Modulo 5 : LE DROGHE E IL DOPING

#### **Conoscenze**

Conosce l'anatomia e la funzionalità dei principali apparati sollecitati durante l'attività fisica

Conosce i principali traumi e le norme di primo soccorso

Conosce i rischi per la salute derivanti da errate abitudini alimentari e all'uso di sostanze stupefacenti

#### **Capacità**

E' in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche

Sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti

Sa come evitare errate abitudini di vita

#### **competenze**

Organizza le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico

## **2. OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto nel quinto anno**

### **A. Potenziamento delle capacità condizionali**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

\_ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

\_ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

\_ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

\_ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

### **B. Sviluppo delle capacità coordinative**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

\_ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

### **C. Conoscenza e pratica delle attività sportive**

- \_ Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.
- \_ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

### **D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

- \_ Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
- \_ Sa riferire in modo adeguato gli argomenti svolti durante l'anno.
- \_ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

## **3. METODOLOGIA**

- \_ Applicare il programma e realizzarne la scansione nel tempo, in relazione all'ambiente e alle strutture a disposizione
- \_ Rendere l'allievo con le sue esigenze psico-fisiche protagonista del processo educativo che tenga conto della sua personalità e della sua evoluzione
- \_ Fare in modo che la successione di sforzi e di carichi corrisponda e rispetti le leggi fisiologiche
- \_ Garantire a ciascun allievo la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria e di partecipare alla vita di gruppo
- \_ Utilizzare attività idonee a colmare eventuali lacune (in itinere)
- \_ Intendere l'agonismo come impegno per dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri
- \_ Si utilizzeranno prevalentemente lezioni pratiche, con esercitazioni individuali, di coppia e di gruppo; lezioni frontali; lavori di gruppo.

## **4. VERIFICHE E VALUTAZIONI**

### *Criteri di valutazione*

Gli studenti frequentanti le classi del liceo saranno valutati con voto unico sia nello scrutinio intermedio che in quello finale.

Per la valutazione si fa riferimento alle griglie di valutazione allegate alla programmazione concordate nelle riunioni di Dipartimento.

In particolare la valutazione quadri mestrale e finale dovrà tenere conto:

- \_ dei risultati ottenuti
- \_ dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza
- \_ della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante le lezioni

*Le eventuali giustificazioni dalle lezioni pratiche eccedenti quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione quadri mestrale e finale.*

### *Modalità e tipologie di verifica*

Verranno attuate verifiche:

- formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante la lezione)
- sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test, prove pratiche, questionari, prove strutturate e semi-strutturate, ricerche e approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui). Si prevede lo svolgimento di verifiche su argomenti teorici relativi alle esercitazioni pratiche svolte (in particolare per gli alunni esonerati).

**NUMERO MINIMO DI VERIFICHE PREVISTE:** 2/3 verifiche a quadri mestre.

## **5- STRUMENTI**

Per l'attività didattica si utilizzerà la palestra, gli spazi adiacenti l'Istituto, lo stadio comunale e gli spazi verdi all'aperto nelle vicinanze; inoltre si utilizzeranno piccoli e grandi attrezzi in dotazione alla palestra. Saltuariamente, per raggiungere gli obiettivi teorico-culturali individuati nella programmazione, e per raggiungere i vari obiettivi della disciplina in particolare con gli alunni esonerati dall'attività pratica, si ricorrerà all'utilizzo di fotocopie, di sussidi audiovisivi, eventuali ricerche e del libro di testo.

## **6. PROGETTI**

Alla data odierna non sono ancora pervenute indicazioni relative all'attività sportiva scolastica finalizzata ai Giochi Sportivi Studenteschi, pertanto il Centro Sportivo Scolastico per ora non potrà essere avviato.

Inoltre ci si riserva la possibilità di partecipare ad un progetto di nuoto presso la Piscina Comunale e ad eventuali progetti proposti al nostro Istituto ( anche da società sportive locali) riguardanti l'attività motoria in genere.

La programmazione terrà conto del protocollo di sicurezza relativo alle scienze motorie e potrà subire modifiche durante il corso dell'anno.

Macomer, 10 settembre 2021

LA COORDINATRICE