

## Programmazione di Scienze Motorie e Sportive



ὑσπληξ (*hysplex*)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> **Hysplex** (in greco : ὑσπληξ ) è una porta di partenza utilizzata nelle antiche corse di cavalli e a piedi greci. Questo dispositivo era installato sulla linea di partenza e costituito da una barra verticale che conteneva un cancello orizzontale attaccato ad esso sorretto da una corda. Ogni corridore era coi piedi uno dietro l'altro (come ai blocchi di partenza, oggi, nelle specialità di velocità, dell'atletica leggera), tutte le corde erano collegate centralmente dietro i corridori, trattenute da un arbitro. All'inizio della gara, l'arbitro lascia andare tutte le corde; e di conseguenza le porte di partenza cadevano contemporaneamente, liberando i corridori.

Inizialmente, probabilmente hanno usato un segnale uditivo per l'inizio della gara, che, tuttavia, gli atleti sembravano ignorare anticipando la partenza. Pertanto, i funzionari hanno dovuto escogitare meccanismi speciali per garantire il giusto inizio. Conosciamo il meccanismo dalle rappresentazioni in vasi sopravvissuti, nonché dalle descrizioni durante il periodo ellenistico e romano. Secondo tali fonti, l'isplex erano due corde allungate orizzontalmente all'altezza delle ginocchia e del torace dei corridori. L'estremità delle corde era fissata a due pali verticali che non erano collocati nel terreno ma su meccanismi speciali. Il funzionario avrebbe innescato il meccanismo, le corde sarebbero cadute a terra e i corridori sarebbero scattati in avanti dando inizio alla gara.

“Greek athletes and Athletics” H.A. Harris 1964

## **FINALITÀ EDUCATIVE DELLA DISCIPLINA**

1. Concorre alla formazione e allo sviluppo della personalità, nello specifico attraverso l'area motoria e corporea, sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo e la consapevolezza degli aspetti non verbali della comunicazione mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse.
2. Favorisce la presa di coscienza della propria corporeità ed il superamento delle difficoltà e delle contraddizioni tipiche dell'età evolutiva,
3. Contribuisce alla formazione di una personalità equilibrata e stabile mediante:
  - consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti e relativo sforzo per migliorarsi;
  - esperienze di collaborazione e gestione di situazioni personali e relazionali;
  - la sperimentazione dei valori sociali dello sport mediante la pratica di sport individuali e di squadra;
  - il conseguimento della consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento inteso come costume di vita (ed. ricorrente e permanente:lavoro, tempo libero, salute)

Le Scienze Motorie e Sportive mirano a perseguire i loro obiettivi attraverso molteplici attività, ognuna delle quali ha caratteristiche proprie e si differenzia per i processi mentali e fisici ed emotivi, concorrendo al sano sviluppo dell'individuo. La potenzialità di questo sistema è strettamente dipendente dalla varietà delle attività proposte scelte proprio considerando le caratteristiche peculiari di ognuna.

### **BIENNIO**

La programmazione didattica si baserà su:

1. Visione del curriculum di studio delle precedenti esperienze scolari dell'alunno;
2. Studio delle caratteristiche socio-culturali dell' ambiente di provenienza;
3. Valutazione di particolari situazioni familiari;
4. Conoscenza del gruppo classe;
5. Somministrazione di prove oggettive per la valutazione delle capacità degli alunni;
6. Osservazione in situazione di lavoro per accertare dinamiche di gruppo.

## PROVE

Le prove scelte saranno tese ad accertare il valore qualitativo e quantitativo delle capacità coordinative e condizionali. Lo scopo è di valutare le potenzialità di apprendimento degli alunni, non solo riferite alla materia, ma in relazione alla totalità dell'area cognitiva. Tenuto conto dei risultati acquisiti inizialmente dagli alunni gli obiettivi didattici nel biennio saranno legati alla presa di coscienza da parte degli studenti della propria realtà corporea e capacità motoria. Il movimento finalizzato sarà via via occasione di analisi e riflessione.

In tal modo si costituirà la rappresentazione mentale del corpo vissuto, sia in forma statica che dinamica, presupposto fondamentale per la rielaborazione degli schemi motori. Il metodo generale, anche nel triennio, sarà di tipo "esperienziale", con l'intento di sviluppare un senso critico delle proprie conoscenze e applicarlo sia nell'ambito sportivo che in quello quotidiano. In tal modo la conoscenza delle proprie abilità motorie favorirà la coscienza della propria autonomia di lavoro e migliorerà l'economia del gesto.

Unitamente si cercherà un potenziamento fisiologico adeguato alle caratteristiche personali, nel rispetto delle leggi auxologiche ed attraverso i principi di accessibilità e progressività del carico di lavoro.

## **TRIENNIO**

La programmazione didattica si baserà su:

1. Conoscenza del gruppo classe dal punto di vista della maturità acquisita e delle loro capacità relazionali e partecipative, approfondite all'interno dei Consigli di Classe.
2. Valutazione attraverso test della situazione motoria generale;
3. Conoscenza e consolidamento degli elementi già acquisiti sia negli sport individuali che di squadra;
4. Affidamento di compiti di organizzazione, giuria, arbitraggio.

## **NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI**

### **PROGRAMMAZIONE DEGLI OBIETTIVI**

In relazione a quanto esposto, a quanto pianificato in sede di riunione di dipartimento, presentato e approvato dal Collegio ed inserito nel P.T.O.F., in conformità alle indicazioni Ministeriali, nel rispetto dell'età, del sesso e delle caratteristiche individuali, nel corso dell'anno saranno perseguiti i seguenti obiettivi:

### **POTENZIAMENTO FIOLOGICO**

perfezionamento delle capacità condizionali:  
miglioramento della resistenza generale e specifica  
miglioramento della velocità  
miglioramento della forza veloce  
miglioramento della mobilità articolare

## **RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI**

perfezionamento delle capacità coordinative:  
miglioramento della capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti  
miglioramento della capacità di orientamento spazio-temporale  
miglioramento della capacità di differenziazione  
miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico  
miglioramento della capacità di reazione complessa  
miglioramento della capacità di adattamento e trasformazione del movimento  
miglioramento della capacità di ritmizzazione

## **CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO**

conseguimento della consapevolezza dei propri mezzi  
superamento remore  
rispetto delle regole predeterminate  
assunzioni di ruoli  
applicazione di schemi di gara  
esercizio dell'impegno assiduo e della cooperazione  
espletamento di compiti di giuria ed arbitraggio

## **CONOSCENZA E PRATICA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA**

sport inteso come mezzo per la promozione della salute  
sport come mezzo per l'espressione della propria personalità  
sport inteso come strumento di socializzazione  
sport inteso come strumento di recupero del rapporto con se stessi, gli altri, l'ambiente  
sport inteso come strumento di verifica dell'impegno personale, dell'applicazione assidua  
sport inteso come strumento dell'osservanza alle regole.

In questo ambito i docenti si sono riservati di concordare, sentiti gli interessi degli alunni, compatibilmente con l'orario di servizio, l'orario settimanale dei gruppi sportivi (i contenuti soprattutto ma anche l'orario è da concordare sulla base dei fondi disponibili).

## **INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI**

prevenzione degli infortuni  
capacità di prestare soccorso nei più elementari e comuni casi di infortunio

## **OBIETTIVI MINIMI PER L'AMMISSIONE ALLA CLASSE SUCCESSIVA E STRUMENTI DI VERIFICA:**

Nel caso degli studenti in difficoltà e/o diversamente abili, si renderà necessario il raggiungimento degli obiettivi minimi.

Gli indicatori allegati alla presente programmazione, valevoli nel quinquennio, di tutti gli indirizzi, sono di carattere generale e sintetico delle particolarità riscontrate dalla somministrazione di eventuali test, verifiche periodiche, valutazioni.

La decisione di adottare indicatori di carattere così generale, è nata dall' esigenza di rendere comprensibile agli alunni il reale valore dei voti. Naturalmente i docenti si riservano discussioni più approfondite in sede dei Consigli di classe, o nei Colloqui coi genitori. Per la programmazione individuale si fa riferimento alle indicazioni specifiche contenute nei P.M. n°908/'82 ed alle successive modificazioni ed integrazioni. A questo si prega di far riferimento anche per quanto riguarda i contenuti specifici delle lezioni.

Gli obiettivi e i criteri di valutazione sono stati fissati nelle prospettive dei "Nuovi Esami" di Stato.

Gli obiettivi educativi saranno legati alla sfera del comportamento e della socialità, in relazione alla valutazione emersa dal rilevamento di inizio anno. Verranno attuate verifiche:

- sommativе: 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).
- formative: con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante la lezione).

Testo Consigliato "ABC DELLE SCIENZE MOTORIE " .Balboni – libro digitale Gruppo Editoriale: Il Capitello  
ISBN: 9788842675075 Prezzo € 12,30.

Testo Consigliato "ABC DELLE SCIENZE MOTORIE" Balboni versione cartacea + LIBRO DIGITALE Gruppo Editoriale: IL Capitello  
ISBN: 9788842673828 Prezzo € 20,90

**EDUCAZIONE SPORTIVA**

<b>CONOSCENZE</b>	<b>CAPACITA'</b>	<b>COMPETENZE</b>
Regolamento degli sport Affrontati	Organizzazione delle informazioni al fine di produrre sequenze motorie	Applicare le conoscenze possedute nella pratica di sport di squadra ed individuali
Terminologia essenziale della disciplina	Comprendere le finalità delle proposte didattiche	Utilizzare e comprendere il lessico specifico della disciplina
Tecnica e tattica individuale e di squadra	Valutare la propria produzione motoria e saper all'occorrenza correggerla	Utilizzare i fondamentali gioco nelle varie situazioni
Tattiche e schemi di sport di squadra	Saper interpretare situazioni di gioco anche complesse ed organizzare risposte motorie adeguate.	Applicare le conoscenze in modo articolato al fine di realizzare strategie di gioco
Principali gesti arbitrali e codice arbitrale di uno sport a scelta	Interpretare e valutare situazioni di gioco dall'esterno e saper prendere decisioni in tempi brevi	Espletamento di compiti di giuria, di organizzazione e di arbitraggio

**EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

<b>CONOSCENZE</b>	<b>CAPACITA'</b>	<b>COMPETENZE</b>
Informazioni fondamentali sulla tutela della salute norme di comportamento sulla prevenzione degli infortuni	Organizzazione delle informazioni al fine di adottare comportamenti corretti	Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto; usare adeguatamente le attrezzature dell'ambiente nel quale si lavora

**VALUTAZIONE**

<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>	<b>INDICATORI E DESCRITTORI ADOTTATI</b>	<b>VOTO</b>
Impegno Partecipazione Miglioramento evidenziato rispetto al livello di partenza Applicazione delle regole e dei principi tecnici	Applica autonomamente i contenuti appresi in modo efficace e personale. Partecipa con atteggiamento propositivo e costruttivo. Comprende ed usa correttamente sia tecniche individuali, che di squadra, il linguaggio specifico ed il codice arbitrale	9/10
	Esprime un buon livello conoscitivo delle tecniche e della metodologia propria delle varie discipline sportive. Partecipa assiduamente con disponibilità ed interesse	7/8
	Evidenzia una sufficiente conoscenza dei contenuti e della terminologia, Se guidato partecipa all'attività di gruppo	6
	Mostra conoscenze parziali riferite agli aspetti più elementari della tecnica e della terminologia e non sempre partecipa all'attività proposta	5
	Non partecipa alle attività proposte, denota scarsa conoscenza dei contenuti tecnici, della terminologia specifica, dei regolamenti degli sport affrontati e delle principali problematiche arbitrali.	3/4

## COMPETENZE PER OBIETTIVI MINIMI

<b>Asse dei linguaggi espressivi e motori</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Padroneggiare gli strumenti espressivi e gestuali indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non verbale nei vari contesti proposti.</li> <li>● Muoversi, comprendere ed interpretare gesti sportivi di vario tipo.</li> <li>● Produrre movimenti di vario tipo in relazione a differenti scopi sportivi</li> <li>● Utilizzare altre pratiche sportive per trasferirle in quelle non conosciute.</li> <li>● Utilizzare le capacità di resistenza, forza, velocità e coordinazione per un utilizzo consapevole del patrimonio motorio.</li> <li>● Conoscenza teorica degli argomenti trattati.</li> </ul>

### Modello generale di Programmazione per competenze

<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Obiettivi minimi</b>
<p>Essere coscienti della propria corporeità anche ai fini della comunicazione non verbale;</p> <p>Essere in grado di applicare le principali regole e le dinamiche di gioco più semplici degli sport di squadra praticati;</p> <p>Saper eseguire gli schemi motori di base e quelli più complessi;</p> <p>Essere coscienti dei benefici dell'attività fisica.</p> <p>Essere in grado di arbitrare una partita a livello scolastico.</p>	<p>Un'ampia gamma di abilità motorie, necessarie a sviluppare soluzioni e abilità tali da riuscire a raggiungere un livello di base per tutte le attività proposte: individuali e di squadra.</p>	<p>Il linguaggio del corpo come mezzo di comunicazione.</p> <p>Principali regole degli sport di squadra praticati.</p> <p>Linguaggio tecnico della disciplina.</p> <p>Consapevolezza dell'esperienza motoria come "vissuto corporeo".</p> <p>Conoscenza teorica degli argomenti trattati.</p>	<p>Compiere movimenti semplici in forma economica e veloce;</p> <p>Vincere resistenze a carico naturale;</p> <p>Eseguire i fondamentali più semplici degli sport praticati, anche nel contesto delle attività di squadra.</p> <p>Alcuni argomenti di teoria delle scienze Motorie.</p>