

---

# DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

---

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

CLASSI: TRIENNIO

### PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

---

---

In relazione a quanto proposto dal Piano dell'Offerta Formativa si definiscono i seguenti obiettivi in termini di:

#### CONOSCENZE

- Conoscere il significato dei vari test di verifica delle capacità condizionali e coordinative e confrontarli con gli standard riferiti all'età.
- Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco, terzo- tempo, ...).
- Approfondire la consapevolezza della propria corporeità, intesa come conoscenza, padronanza, rispetto del proprio corpo.
- Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e locale.
- Conoscere la terminologia, il regolamento, le tecniche e le tattiche dei giochi e degli sport.
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e di attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
- Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute ed il miglioramento dell'efficienza fisica

#### COMPETENZE

- Conoscenza del proprio corpo. Conoscere e percepire il proprio corpo e le sue modificazioni nelle fasi della crescita ma anche nelle varie attività.

- Capacità coordinative. Saper organizzare, regolare e controllare il movimento (coordinazione generale e specifica ed equilibrio).
- Gioco Sportivo. Saper applicare i fondamentali individuali e di squadra degli sport affrontati.
- Sicurezza, salute e corretti stili di vita. Assumere stili di vita corretti e prevenire gli infortuni.

#### ABILITÀ

- Saper valutare la F.C. a riposo e sotto sforzo.
- Saper eseguire un lavoro prolungato in regime aerobico (resistenza).
- Saper eseguire attività a richiesta massimale in modo efficace (forza, velocità). Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni tecniche degli sport.
- Saper eseguire alcune esercitazioni a corpo libero e con attrezzi, di ginnastica generale
- Saper eseguire le andature propedeutiche delle specialità dell'atletica leggera.
- Saper eseguire percorsi ginnici e circuiti.
- Praticare sport individuali e di squadra.
- Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le diverse responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.
- Partecipare attivamente e con atteggiamento responsabile alle lezioni. Dimostrare collaborazione e senso di responsabilità nelle attività di gruppo. Rispettare le regole ed i ruoli nel gioco di squadra.
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

#### CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE ESPOSTI PER MODULI DIDATTICI E PER UNITA' DI APPRENDIMENTO

U.D. - Modulo - Percorso Formativo - approfondimento	Periodo / ore
Test d'ingresso	Settembre/06
Attività per l'incremento della capacità aerobica.	Ottobre /08
Potenziamento muscolare, articolare e incremento delle capacità coordinative.	
Esercizi di educazione posturale, respiratoria e tonificazione.	
Giochi e tornei di pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano	
Giochi sportivi: fondamentali individuali e di squadra. Gioco partita.	Novembre/08
Regolamenti di gioco.	Dicembre /02
Conoscenza e sviluppo tecniche fondamentali delle varie specialità dell'Atletica Leggera	
Percorsi di agilità e destrezza e, se possibile, di leggero potenziamento a carico naturale	
Giochi di squadra: Tecnica e tattica di pallavolo, pallacanestro, pallamano	Dicembre/06
Tennis-tavolo: tornei individuali e di coppia	Gennaio/06
ES. di preacrobatica e acrosport	
Es. con piccoli e grandi attrezzi	
Sviluppo delle tecniche fondamentali di Atletica Leggera	Febbraio/08
Partecipazione alle diverse fasi dei G.S.S. di Atletica Leggera	Marzo/08
Circuiti e percorsi ginnastici / Corpo libero	Aprile/06

Tornei d'istituto di giochi sportivi	Autunno
Campionati sportivi studenteschi	primavera
Giochi di regole, pre-sportivi e sportivi	Tutto l'anno

La specificità della disciplina prevede che in ogni lezione si lavori contemporaneamente con più contenuti non consentendo, perciò, una precisa scansione temporale preventiva degli stessi. I periodi indicati possono subire delle modifiche.

#### METODOLOGIE

- Lezione frontale
- Gruppi di lavoro
- Processi individualizzati
- Interventi individualizzati verranno realizzati con gli allievi che presentano difficoltà di apprendimento e di realizzazione di quanto proposto.

#### MATERIALI DIDATTICI

- Attrezzatura di palestra e spazi esterni
- Dispense, Libro di testo.
- Audiovisivi e ricerche su internet

#### TIPOLOGIE DELLE PROVE DI VERIFICA

- Prove pratiche
- Test con rilevamenti metrici e cronometrici
- Osservazione sistematica dei gesti tecnici
- Questionari
- Osservazione costante dell'attenzione, dell'impegno e della partecipazione attiva dimostrati dagli alunni durante lo svolgimento delle lezioni.

#### EVENTUALI PROVE DI VERIFICA PER CLASSI PARALLELE

Durante le ore di compresenza sarà possibile talvolta eseguire test e prove oggettive di abilità o capacità motorie, per classi parallele.

#### ESONERO DALLA LEZIONE PRATICA

Gli allievi possono giustificarsi dalla lezione pratica per quattro volte in ciascun periodo superate le quali saranno penalizzati nella voce partecipazione della griglia di valutazione  
 Gli allievi che per motivi di salute temporanei non superiori a 15 giorni devono astenersi dall'attività fisica possono presentare un certificato di esonero al proprio docente che lo registrerà nel proprio registro personale.

Quando si ha l'esigenza di un esonero superiore ai 15 giorni occorre depositare la documentazione medica prevista alla segreteria che avrà cura di registrarla, di fare una comunicazione al docente interessato e allegarlo al fascicolo personale dell'allievo.

#### CRITERI DI VALUTAZIONE

Una valutazione iniziale o preventiva ci informerà sulle condizioni funzionali degli alunni/e. e darà loro consapevolezza delle proprie prestazioni mutevoli in questo periodo di crescita.

Tale valutazione potrà essere ripetuta in una fase intermedia o finale dell'anno scolastico per riadeguare i tempi e obiettivi della programmazione.

Gli alunni, osservati individualmente, in relazione al gruppo classe, in relazione alle strutture, saranno valutati in base ai risultati ottenuti, ma soprattutto in base **all'impegno dimostrato** al fine di raggiungere il massimo delle proprie capacità. Concorrerà anche la disponibilità nel partecipare e collaborare costruttivamente a tutte le fasi pratiche, nonché organizzative e teoriche delle lezioni. Si valuterà la capacità di autodisciplina e di rispetto dei compagni (anche di altre squadre), dei docenti e delle regole stabilite con il patto formativo.

#### PANDEMIA

Tutta la programmazione potrà subire variazioni in base al progredire della pandemia Sars-Covid 2, eventualmente utilizzando strumenti per la didattica a distanza, che sarà, giocoforza, principalmente a livello teorico.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE

	CAPACITA' CONDIZIONALI	CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCHI DI SQUADRA	SOCIALIZZAZIONE
INSUFFICIENTE	L'alunno, poco incline alle attività specifiche, evidenzia livelli di prestazione carenti sotto il profilo esecutivo.	Ha difficoltà a realizzare le combinazioni motorie di minima difficoltà e ad adeguarsi alle relative proposte operative.	Evidenzia conoscenze parziali riferite ad aspetti più elementari delle tecniche sportive. Denota incertezza nell'applicazione ed ha difficoltà ad inserirsi nel gruppo.	Non partecipa alla vita scolastica ed ha una scarsa consapevolezza degli impegni.
SUFFICIENTE	Incontra difficoltà a portare a termine le prestazioni richieste.	Esegue con qualche incertezza le combinazioni motorie proposte.	Evidenzia conoscenze settoriali limitate solo all'aspetto descrittivo delle procedure metodologiche, conosce i giochi e sa utilizzarne i fondamentali.	Evidenzia una modesta applicazione: poco incline al rispetto degli impegni. Partecipa in modo superficiale.
DISCRETO	L'alunno esprime un adeguato grado di prestazione motoria, applicando diligentemente i contenuti specifici.	Utilizza gli schemi motori di base con efficacia e disinvoltura.	Conosce i giochi ed applica una tecnica adeguata in tutte le situazioni.	Collabora e partecipa parzialmente alla vita scolastica, ma rispetta le regole.
BUONO	Mostra una buona conoscenza ed una responsabile applicazione dei contenuti specifici, evidenziando un buon rendimento.	Utilizza schemi motori complessi in modo abbastanza sicuro e con disinvoltura.	Evidenzia un buon livello conoscitivo delle tecniche e della metodologia dei giochi.	Partecipa costantemente ed assiduamente. Ha capacità di organizzarsi in modo autonomo.
OTTIMO	Evidenzia spiccate attitudini specifiche ed esegue gesti motori in modo autonomo e personalizzato.	Esegue con successo le combinazioni proposte.	Dimostra conoscenze complete, organiche ed approfondite. Sa collegare in modo autonomo le conoscenze dei vari giochi praticati.	Evidenzia una partecipazione assidua e costante. Propone spunti e suggerimenti. Sa organizzarsi autonomamente.
ECCELLENTE	Ha acquisito ed eseguito con naturalezza i gesti tecnici delle specialità praticate.	Possiede una coordinazione motoria molto buona.	Dimostra conoscenze complete, organiche ed approfondite. Riesce a collegare in modo autonomo ed in maniera eccezionale le competenze nelle varie attività.	Evidenzia una partecipazione assidua, costante ed interessata. Collabora con proposte personali alla progettazione ed alla programmazione dell'insegnante.

A quanto sopra si aggiunge, nella valutazione finale per il biennio, l'acquisizione di un linguaggio specifico della disciplina; per il triennio anche le conoscenze teoriche inerenti la materia (Anatomia, educazione alla salute, sport, ecc.)

#### REGOLAMENTO IMPIANTI SPORTIVI E SPAZI FRUIBILI

- 1) Tutti gli utenti sono tenuti a rispettare gli ambienti e i materiali utilizzati. La scuola e i docenti non rispondono degli oggetti personali lasciati incustoditi.
- 2) Per svolgere l'attività pratica è obbligatorio indossare un abbigliamento sportivo codificato e, per motivi di sicurezza, è vietato ornarsi con monili (soprattutto piercing).
- 3) Gli allievi esonerati o che si astengono temporaneamente dal partecipare all'attività pratica sono tenuti a seguire le lezioni e non possono allontanarsi dal gruppo classe.
- 4) L'utilizzo dei materiali avviene solo previa autorizzazione e guida dei docenti, nel rispetto dell'incolumità di tutti i presenti.
- 5) Negli ambienti di lavoro non si possono consumare cibi e bevande, fatta eccezione per l'acqua.
- 6) Le classi possono accedere agli impianti solo se accompagnati dai rispettivi docenti.
- 7) Al termine delle lezioni gli allievi sono autorizzati ad usufruire velocemente dei servizi igienici prima di rientrare in classe, con l'obbligo di detergere almeno le mani e di sostituire con indumenti puliti quelli intrisi di sudore.
- 8) Tutte le classi sono tenute a rispettare gli eventuali turni di rotazione per l'utilizzo degli impianti, cui si accede sempre con il rispettivo docente.
- 9) In palestra è vietato giocare a calcio.
- 10) Gli alunni che intendono partecipare ai campionati studenteschi e/o agli allenamenti pomeridiani del centro sportivo sono tenuti a produrne richiesta unitamente all'autorizzazione dei genitori e al certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

IL COORDINATORE  
Prof. Monica Filippella

#### LE DOCENTI

Antonella Bove  
Flavia Calvesi  
Monica Filippella  
Cristina Iacozzilli  
Giovanna Necci  
Monica Spanò  
Maura Travalloni

ROMA, 20/10/2021.