

**POLO SCIENTIFICO-TECNICO- PROFESSIONALE E. FERMI-G.GIORGI**  
**PROGRAMMA ANNUALE DI SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE**  
**ANNO SCOLASTICO 2022/23 CLASSE 4ASP**  
**DOCENTE: PROF. MARCO DI BENE**

**COMPETENZE GENERALI E SPECIFICHE DELLE SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE**

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

**SCIENZE MOTORIE**

**RECUPERO E CONSOLIDAMENTO DELLE CONOSCENZE ACQUISITE NEGLI ANNI PRECEDENTI**

Il corpo umano e gli schemi di movimento;

Le capacità condizionali;

Apparato locomotore;

Sistema Nervoso,

**MACRO AREE :**

1. **PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE, DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE.**
2. **LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
3. **SALUTE , BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**
4. **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

**PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE, DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:**

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

**CONOSCENZE:**

- Metodologia di allenamento
- Capacità espressivo-comunicative "La Prossemica"
- LA Forza e i diversi regimi di contrazione muscolare
- L'Energia muscolare
- La struttura di una seduta di allenamento

**LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:**

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

**CONOSCENZE:**

- Le regole degli sport praticati
- Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato
- I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo
- L'aspetto educativo e sociale dello sport
- Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali , fisiche e sociali
- Gli aspetti tecnico-tattici degli sport praticati

## **SALUTE , BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:**

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

### **CONOSCENZE:**

- **Sistema nervoso Funzioni e morfologia;**
- Caratteristiche della cellula nervosa;
- Sistema nervoso centrale e sistema nervoso periferico (somatico ed autonomo);
- Via nervosa piramidale ed extrapiramidale;
- **Il sistema nervoso e il movimento:**
- la placca motrice,
- i propriocettori,
- i riflessi muscolari
- **Il doping Che cos'è il doping:**
- questione disciplinare, della salute ed etica;
- La WADA e il codice mondiale antidoping: principi, violazioni e pene (responsabilità e conseguenze disciplinari, amministrative e penali);
- La classificazione delle sostanze e metodi proibiti:
- • sostanze e metodi sempre proibiti (in e fuori dalla competizione) • sostanze e metodi proibiti in competizione
- • sostanze proibite in particolari sport • sostanze non soggette all trattamento dei traumi più comuni

## **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO.**

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

### **CONOSCENZE:**

- L'attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche
- Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica
- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni (montagna e mare)

## **ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA PER DISABILI**

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:**

Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata. Le specialità dello sport per disabili, finalità e metodi dello sport integrato.

## **DISCIPLINE SPORTIVE**

### **SPORT INDIVIDUALI:**

Completamento dello studio e applicazione delle discipline :

- Atletica Leggera.
- Il nuoto
- Il tennis tavolo
- tennis
- Ginnastica Artistica
- Arrampicata sportiva
- Barca a vela

### **SPORT COMBINATI:**

Classificazione , aspetti teorici e pratici. Principi di teoria e metodologia dell' allenamento . Metodi e test di valutazione.

**Pratica di alcune** discipline in particolare il Biathlon se possibile in base all'andamento dell'emergenza sanitaria.

## **SPORT DI SQUADRA :**

Teoria e pratica di almeno due sport di squadra, ruoli diversi, tipi di esercizi e tecniche di apprendimento motorio e allenante specifici, conoscenza dei gruppi muscolari coinvolti. Tecniche e tattiche di gara. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e giuria. come il Basket, la Pallavolo, la Pallanuoto, il Rugby, il Calcio ecc.

Barca a Vela in lago e in mare se permesso dall'emergenza sanitaria.

Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni e infortuni della pratica sportiva specifica.

**Sport di combattimento:** Classificazione degli sport di combattimento

Teoria e metodologia dell'allenamento.

## **COMPETENZE TRASVERSALI**

Tutte le attività concorrono in maniera sinergica allo sviluppo delle **COMPETENZE DISCIPLINARI** che si intrecciano con le competenze riferite ai 4 **ASSI CULTURALI**: ( LINGUAGGI, MATEMATICO, SCIENTIFICO-TECNOLOGICO, STORICO-SOCIALE ) con le **COMPETENZE DI CITTADINANZA** e di **APPRENDIMENTO PERMANENTE** attraverso un'accettazione consapevole del valore delle regole, dell'educazione alla legalità, al senso di responsabilità e solidarietà così come specificato nelle indicazioni ministeriali (DL.27/12/2006 N.296) .

**PERTANTO** al termine del percorso scolastico annuale e in proiezione quinquennale le competenze da sviluppare saranno le seguenti:

1. Imparare ad imparare
2. Progettare
3. Comunicare con i diversi linguaggi a disposizione ( verbali, non verbali, tecnologici )
4. Risolvere i problemi
5. Individuare collegamenti e relazioni
6. Acquisire ed interpretare l'informazione.
7. Collaborare e partecipare
8. Agire in modo autonomo e responsabile

## **METODOLOGIE DIDATTICHE**

Le metodologie utilizzate sarà condizionata dall'andamento dell'emergenza sanitaria che stiamo vivendo,

Si cercherà di raggiungere gli obiettivi proposti attraverso metodi induttivi e deduttivi applicando i seguenti criteri:

1. lezione frontale, lezione partecipata
2. lezione in DAD (se prevista dall'emergenza sanitaria)
3. lavoro individuale, a coppie e a gruppi eterogenei
4. Circuit training
5. Attività ludico-motoria dal semplice al complesso e dal globale al particolare
6. Assegnazione dei compiti (Md) e risoluzione dei problemi con proposte e confronti con il docente

## **VERIFICHE E VALUTAZIONI delle conoscenze e competenze acquisite attraverso:**

- Prove strutturate aperte da utilizzare per verifiche personalizzate, in caso di difficoltà in altre tipologie (infortunati, lunghe assenze ecc.)
- Prove scritte (ricerche-relazioni)
- Prove orali di **condivisione generale** per un apprendimento di tipo cooperativo. Oppure per una **verifica personalizzata**
- Organizzazione di una griglia di osservazione con:  
Valutazione comparata dei risultati delle prove e test effettuati

Valutazione dell'impegno, della partecipazione e del comportamento durante le lezioni e le uscite didattiche se previste e realizzate.

- Rispetto delle regole, delle strutture e dei materiali utilizzati e **di sè stessi**
- Miglioramento globale, ottenuto rispetto i livelli di partenza
- Partecipazione e livello dei risultati ottenuti in gare, manifestazioni sportive (campionati studenteschi) e culturali-dimostrative (convegni, marce, eventi cittadini). Se la condizione sanitaria si risolverà entro l'anno scolastico.

## **STRUMENTI DIDATTICI E SPAZI DI LAVORO**

- Libro di testo, strumenti multimediali: LIM, Video e proiezioni cinematografiche, P.C. e telefono personale
- Fotocopie, documenti didattici e tavole anatomiche
- Lezioni con esperti (nuoto, scherma, arti marziali, equitazione ecc. )
- Piccoli e grandi attrezzi
- Palestre. Piscina, campi e spazi esterni, campo CONI ed eventuali spazi esterni del territorio .

**ATTIVITA' INTEGRATIVE**

Sono previste : Lucca Marathon, marcia del villaggio del fanciullo esperienze su sport combinati e altre manifestazioni organizzate sul territorio. Gruppo Sportivo scolastico e partecipazione ai Campionati Studenteschi se la situazione pandemica migliorerà. Gite a carattere sportivo e culturale per una giusta didattica integrata ovviamente in accordo con il CdC se la situazione pandemica migliorerà.

**INTERVENTI DI RECUPERO**

Saranno proposti se necessari percorsi di recupero in itinere sia individuali che a piccoli gruppi in ogni quadrimestre e progetti individualizzati o speciali per ogni situazione .

Lucca li 30/11/22

Docente

**Prof. Marco Di Bene**