



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "M. PIRA" di SINISCOLA
Via Carlo Alberto Dalla Chiesa s.n.- 08029 SINISCOLA (NU)
Codice Ministeriale NUIS01800E - Codice Fiscale 80007110911
e-mail: nuis01800e@istruzione.it; PEC: nuis01800e@pec.istruzione.it
Tel. 0784 877686 – 0784 415240 – fax 0784 874075

Sez. Assoc. Liceo Scientifico DORGALI – NUPS018022 – 0784 96902

Sez. Assoc. Liceo Scientifico SINISCOLA – NUPS018033 – 0784 877686 – 0784 415240

Sez. Assoc. Istituto Professionale per l'Agricoltura SINISCOLA NURA01801E – 0784 875552

Sez. Assoc. Istituto Tecnico Trasporti e Logistica SINISCOLA NURA01801E - 0784 877686

LINEE GUIDA ATTIVITA' DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2015 / 2016

PREMESSA

L'insegnamento della disciplina di SCIENZE MOTORIE tende al motivato coinvolgimento degli alunni e delle alunne; le svariate attività proposte in base alle risorse dell'Istituto saranno rivolte a tutti, anche ai meno dotati e a coloro che arrivano dalla Scuola media inferiore con gravi lacune e carenze. Gli esonerati nella parte pratica, infine, oltre ad avere un Programma teorico più approfondito, saranno coinvolti con compiti di organizzazione, assistenza ed arbitraggio.

L'attività pratica varierà, secondo l'età, per intensità e durata di lavoro.

Nelle prime classi verrà dedicata più attenzione all'elaborazione degli schemi motori di base, alla consapevolezza del movimento ed alla socializzazione.

Nelle ultime classi, invece, si insisterà maggiormente sull'organizzazione della conoscenza e delle abilità acquisite e sulla autonomia nel saper realizzare un lavoro finalizzato.

Durante il corso dell'anno sarà dato largo spazio a tutte quelle metodiche valide per prevenire eventuali distonie e paramorfismi.

In attività extra-curriculare saranno attivati vari progetti:

- il Centro Sportivo Scolastico "Michelangelo Pira", struttura organizzativa dell'attività sportiva extracurriculare, come da Programma nazionale stabilito dal Ministero della Pubblica Istruzione con linee guida del 04 agosto 2010;
- progetto "Conosciamo la serie A", con visita da parte di alunni al centro Palaserradimigni Sassari per assistere ad un allenamento della squadra professionistica di Pallacanestro;
- progetto sulla integrazione "Apriamo gli occhi al mondo";

Istituto di Istruzione Superiore "M. Pira" Siniscola / Dipartimento di Scienze Motorie



- progetto di voga: corsi di voga presso la lega Navale di Olbia tenuto e partecipazione agli eventi di primavera con altri istituti superiori di Olbia e zone limitrofe unitamente alla rappresentativa della Marina militare con sede a La Maddalena.

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

1. Per svolgere le attività pratiche di Scienze Motorie e Sportive è assolutamente indispensabile indossare tuta o pantaloncini e scarpe da ginnastica idonee.
2. Le classi che hanno Scienze Motorie devono attendere l'arrivo dell'insegnante in Aula per poi recarsi insieme in Palestra, senza soste e tenendo un comportamento corretto.
3. E' vietato alla classe entrare in palestra senza l'insegnante.
4. L'accesso agli spogliatoi è consentito solo alle classi che hanno lezione di Scienze Motorie, per cambiarsi e depositare gli oggetti personali.
5. Gli oggetti di valore possono essere collocati sulla cattedra, ma unicamente sotto la propria responsabilità.
6. Ogni lezione è preceduta dall'appello.
7. Gli alunni che non hanno il materiale occorrente devono informare il proprio insegnante appena entrati in palestra, e sono tenuti a rimanere seduti nei luoghi previsti per l'attività, a non disturbare lo svolgimento delle lezioni, a seguire eventuali spiegazioni e le attività in corso o, se richiesto, a dedicarsi all'arbitraggio.
8. Per gli alunni che si ostinano a non portare il materiale occorrente, verranno informati i rispettivi genitori e subiranno votazioni negative sulla didattica.
9. E' obbligo rispettare il materiale sportivo, fare attenzione all'uso della palla nei giochi sportivi, utilizzare i grandi attrezzi ed il tavolo da tennis tavolo in maniera corretta.
Tutto il materiale utilizzato, al termine delle lezioni, **DEVE essere riposto nei luoghi indicati dagli insegnanti.**
10. E' VIETATO CONSUMARE CIBO E BEVANDE IN PALESTRA.
11. Per quanto non specificato, si confida nel senso civico e la buona educazione di Tutti.



OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI

1. Concorrere alla di formazione ed alla educazione di ogni alunno, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche della età adolescenziale e giovanile.
2. Favorire la socializzazione e l'integrazione del singolo all'interno del gruppo, considerando anche la significativa percentuale di alunni pendolari che provengono da diversi paesi distanti da Siniscola.
3. Stimolare la collaborazione per il raggiungimento di obiettivi comuni.
4. Presa di coscienza delle proprie capacità e dei limiti personali, finalizzata al miglioramento dell'autostima.
5. Includere e consolidare una equilibrata coscienza sociale basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi **nel e dal** gruppo tramite l'esperienza concreta di contatto socio-relazionali soddisfacenti.
6. Trasmettere informazioni e stimoli affinché l'attività motoria sportiva diventi **uno stile di vita**.

ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

I Docenti, dopo aver confrontato le proprie esperienze didattiche, concordano sul fatto che, per la individuazione degli obiettivi specifici, sarà necessario valutare i livelli cognitivi e psicomotori dei ragazzi.

Allo scopo appaiono opportuni sia un iniziale colloquio con le classi per vagliare le loro conoscenze specifiche della materia sia l'effettuazione di prove attitudinali, al fine di conoscere il vissuto motorio di ogni singolo alunno.

Successivamente si tenderà ad accrescere nello studente la coscienza del proprio corpo, attraverso il movimento guidato.

OBIETTIVI SPECIFICI

1. Potenziamento fisiologico (miglioramento capacità condizionali).
2. Rielaborazione degli schemi motori di base (miglioramento capacità coordinative).

3. Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
4. Conoscenza e pratica delle attività sportive.
5. Studio di argomenti teorici, tratti dal libro di testo ed altra documentazione illustrata dai docenti di scienze motorie.

Istituto di Istruzione Superiore "M. Pira" Siniscola / Dipartimento di Scienze Motorie



CONTENUTI.

Si premette che per le attività che saranno selezionate, non sono previste differenziazioni significative tra biennio e triennio, se non per la graduazione dei carichi di lavoro. Per quanto riguarda la selezione dei livelli, questi progrediranno secondo il grado di apprendimento degli alunni.

1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Saranno attivate tutte quelle attività che coinvolgeranno le qualità condizionali quali:

- ✓ RESISTENZA
- ✓ FORZA
- ✓ VELOCITA'
- ✓ RAPIDITA'
- ✓ MOBILITA' ARTICOLARE (Flessibilità)

2. RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE

Per raggiungere una conoscenza sempre più approfondita ed un uso sempre più appropriato del corpo, attraverso un arricchimento reale delle abilità motorie, si pensa necessario lavorare sulla coordinazione, con particolare riguardo all'ampliamento delle esperienze motorie ed alla conseguente varietà delle risposte che devono essere sempre più precise e raffinate.

- ✓ Coordinazione dinamica generale.
- ✓ Equilibrio
- ✓ Coordinazione oculo – segmentaria

- ✓ Coordinazione inter – segmentaria (omologa, crociata, associata, dissociata).

3. CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO SOCIALITA' E SENSO CIVICO.

Al fine di conseguire tale obiettivo il Dipartimento di Scienze Motorie si propone:

- ✓ Vari tipi di giochi sportivi anche in forma agonistica.
- ✓ Esercizi ai Grandi attrezzi, percorsi e circuiti.
- ✓ Partecipazione alla organizzazione delle varie attività, arbitraggio di gare, organizzazione di tornei all'interno delle assemblee di Istituto.
- ✓ Concetti generali di sicurezza e di primo soccorso.
- ✓ Es. respiratori, il training autogeno, es. di percezione
- ✓ Shiatsu : trattamento rilassante
- ✓ es. di ritmo , combinazioni di danza moderna e danze folcloristiche

Istituto di Istruzione Superiore “M. Pira “ Siniscola / Dipartimento di Scienze Motorie



4. CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

In base alla situazione delle strutture utilizzate ed in una certa misura, agli interessi degli allievi ed alle loro capacità, verranno praticate le seguenti discipline:

- ✓ Giochi sportivi – Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Tennis Tavolo, Badminton, Baseball, go back ed altre attività in base alla richiesta della classe.
- ✓ Atletica – Campestre, Atletica su pista (velocità – staffetta – salto in lungo – salto in alto, corsa ad ostacoli, mezzofondo, getto del peso, lancio del disco).
- ✓ Ginnastica – progressioni semplici a corpo libero , con piccoli e grandi atrezzi, individuali, a coppie ed in gruppo ed anche preparate autonomamente.

Per la pratica di altri sport (voga – nuoto) saranno selezionati quegli alunni che hanno già una preparazione specifica per quelle discipline.

• GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI.

Pocchè l'Istituto "Michelangelo Pira" contiene quattro istituti quali: Liceo Scientifico Siniscola – ITTI Siniscola – Ipas Siniscola e Liceo Scientifico Dorgali, verranno programmate una serie di selezioni tra gli alunni, nello specifico:

- **Prima fase.** Si attuerà una selezione all'interno del proprio Istituto tra gli alunni che hanno aderito a partecipare alle discipline sportive indicate.
- **Seconda Fase.** Selezione tra tutti gli alunni delle quattro scuole, distinti per disciplina sportiva;
- **Terza fase.** Definizione della squadra che rappresenterà l'Istituto Superiore "M. Pira" nella specifica disciplina cui si è aderito.

5. ARGOMENTI TEORICI.

Classi prime: nomenclatura esercizi ginnici segmentarie respiratori, assi anatomici di riferimento, le posizioni e i movimenti fondamentali. Regolamento e fondamentali individuali giochi sportivi di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, pallamano, badminton. *Nozioni dell'apparato osteo-articolare.*

Classi seconde: nozioni sul sistema muscolare con particolare riferimento all'apparato locomotore. Approfondimento argomenti primo anno.

Classi terze: Nozioni su apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Classi quarte: L'allenamento sportivo. Le capacità condizionali e coordinative.

Classi quinte: Metodologia dell'allenamento. I pilastri della salute: l'attività fisica, postura (paramorfismi e dimorfismi), l'educazione alimentare, le dipendenze ed il doping.

Istituto di Istruzione Superiore "M. Pira" Siniscola / Dipartimento di Scienze Motorie



A conclusione dell'anno scolastico l'alunno dovrà aver sviluppato le competenze relative ad uno dei livelli sotto descritti.

Livello base (voto 6/10).

Lo studente effettua esercizi ginnici semplici e la pratica di alcuni fondamentali individuali di un gioco sportivo, in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali. Conosce schematicamente gli argomenti teorici del programma.

Livello intermedio (7-8/10)

Lo studente effettua esercitazioni ginnico-sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie complesse anche non note, compie scelte appropriate, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite. Conosce gli argomenti teorici del programma in modo esaustivo.

Livello avanzato (9-10/10)

Lo studente affettua esercitazioni ginnico sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie non note, pratica almeno uno sport a livello agonistico, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Nella teoria conosce perfettamente gli argomenti trattati e riesce ad approfondirli; sa proporre e sostenere le proprie opinioni ed assumere autonomamente decisioni consapevoli.

METODO DI INSEGNAMENTO

La lezione tipo di Scienze Motorie sarà strutturata nel modo seguente: **prima parte**, rilevamento delle assenze degli alunni e della loro partecipazione attiva o non alle lezioni (abbigliamento sportivo); **seconda parte**, esercizi di riscaldamento e attività ginnico-motoria come previsto dal Piano annuale; **terzaparte**, pratica di uno o più giochi sportivi. Nello svolgimento di questa terza parte talvolta saranno assecondate le preferenze e predisposizioni degli alunni ed essendoci nella stessa ora di lezione in palestra la presenza contemporanea di altre classi (di solito in numero di due), si potranno formare gruppi di lavoro per classi di sezioni diverse, soprattutto quando queste saranno parallele o almeno contigue. In questa fase i docenti si organizzeranno per seguire non la propria classe, ma i gruppi di lavoro costituitisi che ovviamente dovranno essere pari al numero di docenti presenti in quell'ora, o non superiore di una unità (tre).

Per quanto riguarda gli argomenti teorici, si prevedono lezioni in classe e, talvolta, completate nella palestra.

Spesso il livello delle capacità motorie risulta essere medio-basso, pertanto è difficile raggiungere a breve termine risultati di buon livello tecnico. Talora la scelta delle attività è condizionata dalle caratteristiche delle strutture tecnico-sportive utilizzate e dalla loro disponibilità, vista l'esiguo numero di materiali presenti in palestra.

Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, l'insegnante valuterà se guidare ogni attività riducendo gli spazi liberi degli allievi oppure se operare riservandosi il compito di intervenire per stimolare correzioni, analisi di problemi per ottenere risposte motorie adeguate in modo che ogni esperienza diventi uno stimolo per l'attività autonoma.

Lo spirito competitivo dovrà essere contenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni. Si fa presente, inoltre, che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni teoriche secondo il programma stabilito e si terranno inoltre lezioni in classe per approfondire gli argomenti.

Gli esonerati alle lezioni pratiche saranno valutati non solo nella parte teorica del programma, ma anche dalla loro collaborazione nelle attività organizzative di arbitraggio ed altro.

Istituto di Istruzione Superiore "M. Pira" Siniscola / Dipartimento di Scienze Motorie



METODI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

La Valutazione Formativa sarà utilizzata in itinere per evidenziare eventuali lacune ed apportare in tempo procedure didattiche compensative. La Valutazione Sommativa terrà conto del miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, del comportamento mostrato nel corso delle varie attività svolte e dell'acquisizione degli eventuali contenuti teorici trattati. L'impegno, l'interesse, la regolarità di applicazione, il rispetto delle regole e del materiale sportivo ed, infine, la frequenza sono elementi basilari per la valutazione. Per la valutazione degli argomenti teorici saranno effettuati colloqui con gli alunni o test scritti a risposta aperta e/o risposta multipla.

Le verifiche per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative e la valutazione dell'apprendimento tecnico delle discipline proposte, saranno simultanee al lavoro svolto e basate su prove e attenta osservazione dell'alunno da parte del docente.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE

In riferimento ai criteri di valutazione del Liceo Scientifico e dell'ITTL di Siniscola, gli insegnanti di Scienze Motorie concordano con la seguente griglia di valutazione:

🚩 **Il Voto 9 / 10** sarà dato agli alunni che:

- mostrano notevole interesse e predisposizione per la disciplina;
- rispettano le regole ed il materiale tecnico-sportivo in palestra, oltrechè l'ambiente Aula;
- portano sempre l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche;
- organizzano le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati;
- eccellono in una disciplina sportiva che praticano ad un livello buono;
- nella teoria conoscono perfettamente tutti gli argomenti trattati e sanno proporre e sostenere le proprie opinioni ed assumere autonomamente decisioni consapevoli.

🚩 **Il Voto 8** sarà dato agli alunni che:

- mostrano interesse costante, portano il materiale occorrente e rispettano le regole;
- mostrano capacità coordinative e condizionali abbastanza sviluppate nelle varie discipline sportive;
- conoscono gli argomenti teorici trattati in maniera approfondita ed esauriente.

🚩 **Il Voto 7** sarà dato agli alunni che:

- partecipano assiduamente e mostrano interesse per la disciplina;
- migliorano in maniera significativa le capacità coordinative e condizionali anche se commettono delle imprecisioni nell'espressione di qualche gesto motorio di difficoltà medio – alta.

Istituto di Istruzione Superiore "M. Pira" Siniscola / Dipartimento di Scienze Motorie



🚩 **Il Voto 6** sarà dato agli alunni che:

- a. partecipano in maniera non sempre costante;
- b. elaborano gli schemi motori in maniera semplice;
- c. pur mostrando qualche difficoltà nell'apprendimento motorio, si applicano con impegno e costanza;
- d. possiedono buone qualità motorie che tuttavia non usano e non sfruttano in maniera adeguata.

🚩 **Il Voto 5** sarà dato agli alunni che:

- a. partecipano e si impegnano in maniera saltuaria nonostante le continue sollecitazioni da parte del docente;
- b. mostrano difficoltà ad incrementare le capacità condizionali e coordinative;
- c. conoscono in maniera superficiale e con qualche lacuna una parte degli argomenti teorici trattati.

🚩 **Il Voto 4** sarà dato agli alunni che:

- a. mostrano una scarsa partecipazione ed un impegno molto superficiale;
- b. conoscono appena qualche argomento teorico trattato e con molte lacune nelle risposte date e nella esposizione.

🚩 **Il Voto 3** sarà dato agli alunni che:

- a. hanno un rifiuto totale o quasi per le attività motorie e sportive, ed una conoscenza quasi nulla degli argomenti teorici trattati

N.B. : Per gli alunni esonerati nella parte pratica, vale quanto scritto nella premessa di questa programmazione e facendo riferimento per la valutazione quanto esposto nella Griglia.

I docenti di scienze motorie

Prof.ssa Silvia Trentin

Prof. Midiri Paolo

