

LINEE GENERALI DELLA PROGRAMMAZIONE DISCIPLINE SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2022/23

OBIETTIVI EUROPEI DI CITTADINANZA (O.E.C.)

1. Imparare a imparare
2. Progettare
3. Comunicare
4. Collaborare e partecipare
5. Agire in modo autonomo e responsabile
6. Risolvere problemi
7. Individuare collegamenti e relazioni
8. Acquisire e interpretare le informazioni

LE 8 COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

Sono quelle competenze di cui tutti hanno bisogno per la realizzazione e lo sviluppo personale, l'occupabilità, l'inclusione sociale, uno stile di vita sostenibile, una vita fruttuosa in società pacifiche, una gestione della vita attenta alla salute e la cittadinanza attiva. Esse si sviluppano in una prospettiva di apprendimento permanente, dalla prima infanzia a tutta la vita adulta, mediante l'apprendimento formale, non formale e informale in tutti i contesti, compresi la famiglia, la scuola, il luogo di lavoro, il vicinato e altre comunità:

1. Competenza alfabetica funzionale
2. Competenza multilinguistica
3. Competenza matematica e competenza di base in scienze e tecnologie
4. Competenza digitale
5. Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
6. Competenza sociale e civica in materia di cittadinanza
7. Competenza imprenditoriale
8. Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito gli strumenti per orientare, in modo autonomo e consapevole, la propria pratica motoria e sportiva, come stile di vita finalizzato al mantenimento della salute e del benessere psico-fisico e relazionale. Conosce la letteratura scientifica e tecnica delle scienze motorie e sportive. È in grado di suggerire mezzi, tecniche e strumenti idonei a favorire lo sviluppo della pratica ludico-motoria e sportiva, anche, in gruppi spontanei di coetanei. Ha acquisito i principi fondamentali di igiene degli sport, della fisiologia dell'esercizio fisico e sportivo, e della prevenzione dei danni derivanti nella pratica agonistica nei diversi ambienti di competizione. Ha acquisito le norme, organizzative e tecniche, che regolamentano le principali e più diffuse pratiche sportive e delle discipline dello sport per disabili; ha acquisito i fondamenti delle teorie di allenamento tecnico-pratico e di strategia competitiva nei diversi sport praticati nel ciclo scolastico. Ha acquisito la padronanza motoria e le abilità specifiche delle discipline sportive praticate, e sa mettere in atto le adeguate strategie correttive degli errori di esecuzione. Conosce i substrati teorici e metodologici che sottendono alle diverse classificazioni degli sport e ne utilizza le ricadute applicative.

È in grado di svolgere compiti di giuria, arbitraggio ed organizzazione di tornei, gare e competizioni scolastiche, in diversi contesti ambientali.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (O.S.A.) AL TERMINE DEL PERCORSO LICEALE

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

DISCIPLINE SPORTIVE : PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio gli studenti integrano le conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano, dei processi mentali e dei meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo. Acquisiscono gli strumenti di analisi dei fattori della prestazione e dei criteri della misurazione e valutazione sportiva. Affinano le condotte motorie e padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport di base (messi in pratica nel biennio)

ATTIVITÀ PREVISTE	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ
FITNESS E ALLENAMENTO	Costo energetico delle attività fisiche, adattamenti cardiocircolatori durante l'esercizio fisico. Sviluppo muscolare, circolo respiratorio e delle abilità motorie. Rendimento e prestazione. Metabolismo energetico in relazione all'età e al sesso. Aspetti ambientali. Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza. Metodi e Test di misurazione e valutazione.
ATTIVITÀ SPORTIVE COMPETITIVE E NON	Attività di "loisir" e "en-plein air" (tempo libero e all'aria aperta). Criteri e metodi di classificazione delle attività sportive. Nozioni di base di fisiologia dell'esercizio
SPORT INDIVIDUALI	Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare). Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento. Tecniche esecutive e tattiche di gara. Orienteering: Teoria e pratica. Strumenti e tecniche di apprendimento. Specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento. Tattiche di gara. Elementi di teoria e pratica di due sport: (Scelti in funzione di quanto previsto nel POF, sulla base delle disponibilità di impianti, strutture e risorse identificate). Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei programmi di allenamento.
SPORT DI SQUADRA	Teoria e pratica di almeno due sport di squadra: (La scelta è in funzione di quanto previsto nel PTOF, sulla base delle disponibilità di impianti, strutture e risorse identificate), applicazione nei diversi ruoli. Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei programmi di allenamenti. Tecniche esecutive e tattiche di gara. Arbitraggio e Giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.

DISCIPLINE SPORTIVE : SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio, nell'attuazione di un continuum didattico metodologico con il biennio precedente, agli studenti è dato ampliare la conoscenza teorica e tecnico-pratica delle specialità e discipline sportive nel numero delle stesse e, negli approfondimenti specifici. Gli studenti affrontano le tematiche della programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazioni tecniche e per livelli di rendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione. Acquisiscono gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato. Affinano la produzione dei gesti sportivi e padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport di base (messi in pratica nel biennio).

ATTIVITÀ PREVISTE	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ
ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVI PER DISABILI E SPORT INTEGRATO	Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata. Le specialità dello sport per disabili. Fini e metodi dello sport integrato.
SPORT COMBINATI	Classificazione; aspetti teorici e pratici. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Metodi e Test di valutazione.
SPORT INDIVIDUALI	Completamento dello studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare). Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi. Teoria e metodologia dell'allenamento. Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness. Strumenti e tecniche di apprendimento. Specificità dei programmi di allenamento. Teoria e tecnica di almeno due altri sport «individuali» diversi da quelli del biennio precedente. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e Giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.
SPORT DI SQUADRA	Teoria e pratica di almeno due sport di squadra: (Diversi da quelli studiati nel primo biennio), applicazione nei diversi ruoli. Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamenti. Tecniche esecutive e tattiche di gara. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e Giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.
SPORT DI COMBATTIMENTO	Classificazione degli sport di combattimento. Studio delle caratteristiche tecniche principali. (Eventuale pratica di uno sport, se previsto nel PTOF ed in relazione alle disponibilità di strutture e risorse tecniche): Principi generali di teoria e metodologia dell'allenamento.

DISCIPLINE SPORTIVE : QUINTO ANNO

Gli studenti completando il quadro della conoscenza teorica degli sport più diffusi, saranno in grado di orientarsi nella produzione scientifica e tecnica delle scienze dello sport e utilizzarla in modo pertinente. Avranno ampliato le competenze derivanti dalla molteplice pratica motoria e sportiva, dimostrando di saperne cogliere i significati per il successo formativo della persona e le relazioni con lo sviluppo sociale.

ATTIVITÀ PREVISTE	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ
ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVI PER DISABILI E SPORT INTEGRATO	Approfondimenti teorici delle specialità dello sport per disabili. Modelli di Sport integrato.
SPORT COMBINATI	(Eventuale pratica di uno sport, se previsto nel PTOF ed in relazione alle disponibilità di strutture e risorse tecniche): Approfondimenti teorici delle specialità degli sport combinati.
SPORT INDIVIDUALI	Teoria e tecnica di almeno due altri sport «individuali» diversi da quelli del biennio precedente: Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e Giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica
SPORT DI SQUADRA	Teoria e pratica di ulteriori sport di squadra (Diversi da quelli studiati nei precedenti anni), applicazione nei diversi ruoli: Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamenti. Tecniche esecutive e tattiche di gara. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e Giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica
SPORT DI COMBATTIMENTO	(Eventuale pratica di uno sport, se previsto nel PTOF ed in relazione alle disponibilità di strutture e risorse tecniche): Approfondimenti teorici delle specialità degli sport di combattimento.

METODOLOGIA E CRITERI UTILIZZATI PER LA VALUTAZIONE

METODI DI INSEGNAMENTO APPLICATI	Lezione frontale – lezione interattiva – lezione multimediale - Cooperative learning – problem solving – didattica laboratoriale Esercitazioni pratiche – flipped classroom – Didattica Digitale Integrata – Didattica a distanza
MEZZI DI INSEGNAMENTO UTILIZZATI	Libri di testo – LIM - Laboratorio di settore (palestra) – Ambiente naturale - spazi esterni – piattaforma digitale
SPAZI UTILIZZATI	Palestra - classe - spazi limitrofi alla scuola - strutture esterne convenzionate
STRUMENTI DI VERIFICA	Test strutturato – semistrutturato - prova pratica- prova scritta/orale - creazione percorsi motori
SISTEMI DI VALUTAZIONE	La valutazione terrà conto del PTOF d'Istituto. CRITERI: livello individuale di acquisizione conoscenze, abilità, competenze - progressi compiuti rispetto al livello di partenza – impegno – partecipazione – frequenza alle lezioni pratiche
NUMERO DI VALUTAZIONI PREVISTE	Primo periodo scolastico: minimo 2 valutazioni Secondo periodo scolastico: minimo 3 valutazioni