

# DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## STATUTO DISCIPLINARE

---

### **FINALITA' EDUCATIVE DELLA DISCIPLINA**

- Concorrere alla formazione e allo sviluppo dell'area corporea e motoria della personalità sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse.
- Favorire la scoperta della propria corporeità per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età ed arrivare alla formazione di una personalità equilibrata e stabile mediante: consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti e relativo sforzo per migliorarsi; esperienze motorie di collaborazione e gestione di situazioni personali e relazionali.
- Conseguire la consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento inteso come costume di vita trasferibile all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute).

### **OBIETTIVI DI COMPORTAMENTO (AMBITO FORMATIVO)**

- contribuire nell'organizzare e portare a termine le attività;
- saper accettare e rispettare il contributo degli altri;
- riconoscere e rispettare le regole stabilite dal gruppo;
- sviluppare l'autostima e l'abitudine al confronto;
- utilizzare autonomamente le attrezzature;
- rispettare il materiale;
- rispettare le norme di sicurezza per sé e per gli altri;
- rispettare le modalità di lavoro stabilite;
- saper superare costruttivamente le difficoltà.

### **OBIETTIVI DISCIPLINARI SPECIFICI**

1) Potenziamento delle capacità condizionali

- a) la resistenza;
- b) la velocità;
- c) la forza;
- d) la mobilità articolare;

2) Sviluppo delle capacità coordinative:

- a) la coordinazione dinamica generale
- b) la coordinazione oculo-manuale
- c) l'equilibrio
- d) il ritmo

3) conoscenza e pratica delle attività sportive:

- a) discipline di squadra
- b) discipline individuali

4) espressività corporea:

a) presa di coscienza del proprio corpo e della sua funzionalità

5) Benessere e sicurezza: educazione alla salute

a) norme d'igiene

b) il corpo umano

c) partecipazione a tutte le attività

## **OBIETTIVI E CONTENUTI DISCIPLINARI**

1) Potenziamento delle capacità condizionali

- Resistenza: essere in grado di eseguire un'attività senza interruzioni seguendo le indicazioni

Corsa lenta prolungata, corsa lenta con variazioni, test di Cooper, 1000 mt, corsa campestre, lavoro a stazioni

- Forza: esprimere tensioni muscolari adeguate per svolgere esercizi semplici e complessi corretti

Arti superiori: trazioni, piegamenti, traslocazioni e arrampicate sulle braccia, lanci e prese con palloni di dimensioni e pesi differenti

Arti inferiori: andature di vario genere, piegamenti, balzi, salti, corse

Addominali / dorsali / core stability: esercizi individuali e posture

- Velocità: eseguire in modo veloce ed efficace un'azione motoria

Andature coordinative, partenze da varie posizioni, variazione di velocità, velocità di reazione, prove su varie distanze

- Mobilità Articolare: eseguire movimenti con adeguata escursione articolare

Esercizi di stretching, posture, esercizi di coordinazione elementare

2) Sviluppo delle capacità coordinative

- Eseguire tutto l'esercizio proposto in modo efficace rispettando le indicazioni ricevute

Attività a corpo libero (capovolte, verticali, ....), attività con piccoli e grandi attrezzi (quadro svedese, asse di equilibrio, palco di salita, funicelle, cerchi, ostacoli, cubi, panche, conetti ....)

3) Conoscenza e pratica delle attività sportive:

- Essere in grado di eseguire il gesto motorio di un gioco sportivo di squadra (fondamentali individuali e di squadra) in modo efficace

Sport di squadra: Pallavolo, Pallamano, Basket, Calcio a 5

Fondamentali di squadra, conoscenza del regolamento, tattica generale del gioco, tattica dei ruoli

- Essere in grado di eseguire il gesto di una specialità individuale in modo efficace

Sport Individuali: Atletica Leggera (Tecnica di base delle corse, dei salti e dei lanci) e Corsa Campestre

4) Espressività corporea

- Eseguire correttamente le combinazioni proposte

Progressioni a corpo libero, con piccoli attrezzi (funicelle, cerchi, .....), su grandi attrezzi (trave di equilibrio, quadro svedese, palco di salita, spalliere, .....)

5) Benessere e sicurezza: educazione alla salute

- Essere in grado di seguire le norme principali per il mantenimento della salute
- Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto  
Conoscere gli argomenti svolti durante l'anno (esonerati)

## **METODOLOGIA DIDATTICA**

La scelta dei diversi metodi deve tenere conto dei seguenti aspetti:

- Considerare l'allievo, con le sue caratteristiche psico-fisiche, protagonista di tutte le attività motorie e quindi tenere conto della sua personalità e della sua evoluzione
- Garantire a ciascun allievo la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria e di partecipare alla vita di gruppo
- Applicare il programma e realizzarne la scansione nel tempo in relazione all'ambiente e alle strutture a disposizione

Verranno utilizzati, a seconda delle esigenze, il metodo globale, quello analitico e il metodo psicocinetico per funzioni d'aggiustamento e percezione in modo che l'allievo possa sentirsi coinvolto a produrre valutazioni e soluzioni tecniche

## **TECNICHE E STRUMENTI DI VALUTAZIONE E VERIFICA**

I criteri per la valutazione finale tengono conto dei seguenti fattori:

- la situazione di partenza
- processi e ritmi di apprendimento
- miglioramenti nell'area motoria generale
- competenze

In particolare si utilizza:

- 1) Valutazione formativa con controllo del processo di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante le attività).
- 2) Valutazione sommativa con controllo delle prestazioni (iniziali, intermedie, finali) attraverso misuratori oggettivi; si misura il tempo, la distanza e il numero delle ripetizioni; successivamente una griglia di valutazione permette di attribuire ad ogni prestazione il voto corrispondente.
- 3) Verifica della competenze (saper fare e sapere); viene valutato il livello del gesto motorio richiesto e il progressivo avvicinamento al gesto tecnico efficace e consapevole.
- 4) Valutazione della frequenza alle lezioni, dell'impegno nelle attività proposte e del numero di valutazioni affrontate.

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE DEI LIVELLI DI COMPETENZE

<b>Voti</b>	<b>Livello</b>	<b>Descrittori</b>
<b>10</b>	Livello di Eccellenza	Realizza efficaci gesti motori controllandoli in situazioni complesse, agisce in sicurezza rispettando i propri limiti, risolve in modo personale problemi motori e sportivi, persegue la miglior prestazione. Rispetta le regole nei giochi di squadra utilizzando tutte le proprie abilità tecniche e tattiche. E' di supporto attivo all'interno del gruppo, favorisce il conseguimento di efficaci azioni collettive di gioco per il raggiungimento del risultato sportivo.
<b>9</b>	Livello Avanzato	Realizza efficaci gesti motori controllandoli in situazioni complesse, agisce in sicurezza rispettando i propri limiti, risolve in modo personale problemi motori e sportivi. Rispetta le regole nei giochi di squadra utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche. Stabilisce rapporti corretti all'interno del gruppo.
<b>8</b>	Livello Intermedio	Realizza gesti motori controllandoli in situazioni da semplici a complesse, agisce in condizioni di sicurezza, conosce e rispetta le regole di più giochi sportivi e collabora con gli altri per il raggiungimento di un risultato sportivo.

7	Livello Intermedio	Realizza gesti motori controllandoli in situazioni da semplici a complesse, agisce in condizioni di sicurezza, conosce e rispetta le regole di più giochi sportivi, padroneggia i fondamentali individuali di almeno 1 sport di squadra.
6	Livello Elementare	Realizza gesti motori controllandoli in situazioni dinamiche semplici, conosce le regole fondamentali dei giochi sportivi applicandole in parte, all'interno del gruppo collabora solo in parte al raggiungimento degli obiettivi.
5	Livello Scarso	Realizza con difficoltà alcuni semplici gesti motori, partecipa a volte e, soltanto se sollecitato, agli sport individuali e di squadra. Collabora poco e solo con alcuni compagni all'interno del gruppo per il raggiungimento degli obiettivi.

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE PROVE  
DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

<b>Livello</b>	<b>Descrittori per la verifica delle capacità condizionali</b>
Livello Avanzato	Svolge l'attività proposta raggiungendo una valida prestazione (vedi tabelle specifiche)
Livello Intermedio	Svolge l'attività proposta e riesce a migliorare (vedi tabelle specifiche)
Livello Base	Esegue l'attività e raggiunge il minimo richiesto (vedi tabelle specifiche)

Livello Base non raggiunto	Non esegue l'attività richiesta
----------------------------	---------------------------------

<b>Livello</b>	<b>Descrittori per la verifica delle capacità coordinative</b>
Livello Avanzato(++)	Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo le capacità condizionali
Livello Avanzato(+)	Esegue tutto l'esercizio in modo corretto e fluido
Livello Intermedio(++)	Esegue tutto l'esercizio in modo corretto
Livello Intermedio(+)	Esegue tutto l'esercizio in forma non sempre corretta
Livello Base	Riesce a svolgere tutto l'esercizio con qualche imprecisione
Livello Base non raggiunto	Esegue in modo impreciso e difficoltoso l'esercizio
Livello Base non Raggiunto	Manifesta gravi difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio e non lo porta a termine

<b>Livello</b>	<b>Descrittori per la verifica dei giochi di squadra</b>
Livello Avanzato(++)	Applica sempre soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco, sa coinvolgere i compagni per il successo nelle prestazioni di squadra
Livello Avanzato(+)	A volte sa applicare soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco
Livello Intermedio(++)	Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco
Livello Intermedio(+)	Esegue correttamente i fondamentali, a volte li sa applicare nelle dinamiche di gioco
Livello Base	Esegue alcuni fondamentali

Livello Base non raggiunto	Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo
Livello Base non raggiunto	Esegue i fondamentali con molta difficoltà

## **PROGETTO DI AVVIAMENTO ALLO SPORT.**

### **Finalità**

I Giochi Sportivi Studenteschi si pongono in logica prosecuzione e sviluppo del lavoro che i docenti di scienze motorie e sportive svolgono nell'insegnamento curricolare.

Pertanto i momenti di avvicinamento alla pratica sportiva, realizzati negli spazi temporali extracurricolari, contribuiscono fortemente alla crescita degli allievi.

E' fondamentale che lo sviluppo della pratica sportiva contribuisca all'ampliamento delle esperienze attive svolte dagli studenti, in una molteplicità di discipline e che l'azione dei docenti svolga un'efficace azione orientativa con un'attenta rilevazione delle attitudini e delle vocazioni individuali.

Il progetto è rivolto a tutti gli studenti dell'Istituto.

Si articola nei seguenti punti:

1. Conferma della Costituzione del Centro Sportivo Scolastico
2. Adesione alle attività sportive per l'anno scolastico in corso
3. Iscrizione ai Giochi Sportivi Studenteschi

Le attività si svilupperanno con la seguente scansione:

### **1. Attività in orario extra-curriculare di avviamento alla pratica sportiva:**

- atletica leggera
- corsa campestre
- pallavolo
- basket
- pallamano
- orienteering

### **2. Attività in orario extra-curriculare di tornei per classe e interclasse:**

- calcio a 5
- basket
- pallavolo

### **3. Attività in orario curriculare presso impianti esterni (con la presenza di consulente esterno):**

- pattinaggio su ghiaccio
- curling
- arrampicata sportiva
- arti circensi
- boxe
- difesa personale
- corsi d'espressione corporea (hip-hop, danze africane, giocoleria, equilibrismo, acrobatica)

#### **4. Adesione a progetti sul territorio:**

- Torneo di calcio a 11 “ Un pallone di speranza” ( presso il carcere “Le Vallette” di Torino)
- Torneo di calcio a 5 “F. Bagliani” (organizzato dal nostro Istituto)
- Giornata promozionale di Arrampicata Sportiva