
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

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

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.

COMPETENZE

- Conoscenza del proprio corpo. Conoscere e percepire il proprio corpo e le sue modificazioni nelle fasi della crescita; saperlo gestire 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.

CONTENUTI DISCIPLINARI

Test d'ingresso.

Attività per l'incremento della capacità aerobica.

Potenziamento muscolare, articolare e incremento delle capacità coordinative.

Esercizi di educazione posturale, respiratoria e tonificazione.

Giochi e tornei di pallavolo, pallacanestro, calcio, tennis-tavolo.

Giochi sportivi: fondamentali individuali e di squadra. Gioco partita.

Regolamenti di gioco.

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 calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, hockey...

Tennis-tavolo: tornei individuali e di coppia.

Esercizi di preacrobatica e acrosport.

Esercizi con piccoli e grandi attrezzi.

Sviluppo di alcune tecniche fondamentali di atletica leggera.

Partecipazione alle diverse fasi dei G.S.S. di alcune discipline.

Circuiti e percorsi ginnastici / Corpo libero.

Tornei d'istituto di giochi sportivi.

Campionati sportivi studenteschi e altri tornei.

Giochi di regole, pre-sportivi e sportivi.

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.

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.
- Video e materiali sul web.
- Musica.

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 tre volte nel primo periodo e cinque volte nel secondo periodo; superate le giustificazioni consentite, 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 registrarlo, 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.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE

	CAPACITÀ CONDIZIONALI	CAPACITÀ COORDINATIVE	GIOCHI DI SQUADRA	PARTECIPAZIONE
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	Esegue con successo le combinazioni proposte.	Dimostra conoscenze complete, organiche ed approfondite. Sa collegare in modo	Evidenzia una partecipazione assidua e costante. Propone spunti e suggerimenti. Sa

	motori in modo autonomo e personalizzato.		autonomo le conoscenze dei vari giochi praticati.	organizzarsi autonomamente.
ECCELLENTE	Ha acquisito ed eseguito con naturalezza i gesti tecnici delle specialità praticate.	Possiede una coordinazione e 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 alla materia (Anatomia, educazione alla salute, sport, ecc.)

REGOLAMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Lo studente è tenuto ad informare l'insegnante di SMS o la scuola delle proprie condizioni di salute, segnalando eventuali situazioni che possano pregiudicare o limitare l'attività ginnica.

Nei casi di esonero lo studente deve essere a conoscenza della normativa (vedi circ. n. 216 del 17 luglio 1987) che prevede l'obbligo della frequenza e della valutazione.

Per poter partecipare alle lezioni è **obbligatorio indossare** sempre abbigliamento e calzature sportive; nello specifico:

- Le scarpe devono essere sportive al fine di sostenere adeguatamente il piede ; devono essere allacciate in modo da contenere il piede nei suoi movimenti e devono essere possibilmente pulite nel loro uso in palestra, al fine di garantire l'igiene comune.
- È inoltre obbligatorio tenere i capelli lunghi raccolti.

Per motivi di sicurezza per sé e per gli altri è fatto divieto di:

- Entrare nello stanzino degli attrezzi senza l'autorizzazione degli insegnanti;
- Utilizzare piccoli e grandi attrezzi senza previa autorizzazione dei docenti o in modo improprio;
- Giocare a calcio in palestra;
- Sostare in palestra e negli spazi annessi durante gli intervalli;
- Mangiare e bere in palestra;
- Eseguire attività senza scarpe, se non su richiesta dell'insegnante;
- Avere in bocca la gomma da masticare;

Per motivi di sicurezza per sé e per gli altri è fortemente sconsigliato:

- Indossare fermagli rigidi per capelli, orecchini se pendenti e/o voluminosi, anelli, spille, spilloni, collane, braccialetti e orologio;

- Portare piercing voluminosi che possano essere fonte di trauma personale (per appoggio, per compressione, per strofinamento, per urto, per lacerazione da strappo accidentale);
- Avere le unghie delle mani lunghe oltre il mezzo centimetro.
- L'utilizzo di occhiali tradizionali e lenti a contatto rigide. È altresì consigliato, se necessario, l'utilizzo di occhiali sportivi o lenti a contatto morbide.

È fatto obbligo di:

- Avvisare sempre l'insegnante quando si ha necessità di allontanarsi dalla palestra, o dai campi;
- Avvisare di qualunque piccolo trauma o malore occorsi durante la lezione;
- In caso di infortunio, presentare la certificazione medica relativa all'evento entro il giorno successivo;
- Ai fini della frequenza alle attività sportive extracurricolari l'alunno è tenuto a produrre apposito certificato medico attestante l'idoneità fisica e l'autorizzazione del genitore o di chi ne fa le veci.

Si ricorda che:

- Gli studenti sono responsabili della custodia dei propri effetti e valori personali, che vanno lasciati in aula, chiusa a chiave dal collaboratore, o nei cassetti con chiave posti negli spogliatoi della palestra; l'Istituto declina ogni responsabilità in merito.
- Gli studenti sono tutti responsabili degli attrezzi sportivi e, pertanto, sono invitati a prendersene cura trattandoli in modo adeguato e verificando che siano riposti correttamente al termine della lezione.

IL COORDINATORE
Prof.ssa Monica Spanò

I DOCENTI

Prof.ssa Nadia Aquili
Prof. Stefano Coretti
Prof.ssa M. Cristina Iacozzilli
Prof.ssa Giovanna Necci
Prof.ssa M. Cristina Silvestri
Prof.ssa Monica Spanò

ROMA, 20/11/2024