LICEO CLASSICO, LINGUISTICO E DELLE SCIENZE UMANE "MARCO TULLIO CICERONE" FRASCATI
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Le Scienze Motorie nella scuola Secondaria di Secondo Grado è una disciplina che fornisce nozioni non solo sull'aspetto pratico del saper fare, ma anche conoscenze riguardanti l'aspetto conoscitivo, teorico, dando agli studenti quegli strumenti indispensabili nel renderli protagonisti con ruoli e responsabilità derivanti dall'attiva partecipazione. Le lezioni di Scienze Motorie sono rivolte a tutti gli studenti, indipendentemente dalle loro condizioni fisiche, nel comprendere e acquisire i nuclei tematici della disciplina, che sono:

1. Il corpo e la sua relazione con il tempo e lo spazio;
2. il gioco, lo sport, le regole e il fair play;
3. salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

Il corpo e la sua relazione con il tempo e lo spazio: comprende la conoscenza del proprio corpo e delle corrette pratiche motorie e sportive, adattando il movimento nelle varie situazioni motorie.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play: prevede tutte quelle modalità e strategie di comportamento negli sport sia individuali che di squadra, autocontrollo e rispetto per l'avversario.

Salute, benessere, prevenzione e sicurezza: racchiude la conoscenza e la responsabilità dei criteri di sicurezza per sé e per il bene comune.

LINEE METODOLOGICHE

Agli studenti sarà richiesto un impegno sia pratico che teorico di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni. Nell'insegnamento si farà riferimento alle necessità ed alle possibilità di sviluppo dei singoli alunni, permettendo per ognuno di loro il raggiungimento degli obiettivi, e sarà il più possibile individualizzato utilizzando il criterio della gradualità per facilitare il processo di apprendimento.
I contenuti saranno sempre adeguati all'età degli studenti, in sintonia con la metodologia scelta da ogni Docente facendo riferimento agli obiettivi comuni, divisi per primo biennio, secondo biennio e quinto anno.
Le eventuali lezioni previste in D.D.I. (Didattica Digitale Integrata), si svolgeranno in modalità sincrona le attività di presentazione e spiegazione dei contenuti teorici, mentre nella modalità asincrona comprenderanno le consegne delle esercitazioni individuali.
La valutazione ha scopi primariamente formativi, punta all'interpretazione soggettiva e avviene per osservazione diretta da parte dell'insegnante. Non si devono valutare le persone ma i processi, le azioni, i comportamenti e gli atteggiamenti degli studenti. Tali verifiche avverranno sia in itinere che a termine del percorso didattico, e verrà richiesta inoltre, agli studenti, un'autovalutazione per avere consapevolezza e capacità critica del lavoro svolto.

STRATEGIE DIDATTICHE
Lezione frontale: presentazione dei contenuti e dimostrazione pratica;
Lezione interattiva: discussione sui libri di testo, verifiche di gruppo;
Lezione multimediale: utilizzo delle LIM, PPT, audio e video;

Cooperative Learning: lavoro a gruppi guidato o autonomo;
Problem Solving: analisi e risoluzione dei problemi in gruppo;
Esercitazioni pratiche: attività fisiche in palestra o campo esterno polivalente.

MEZZI E STRUMENTI
Libri di testo: formato cartaceo e elettronico;
Dispense, schemi: formato cartaceo e elettronico;
Dettatura di appunti;
LIM, proiettori;
Computer: D.D.I. Didattica Digitale Integrata.

TIPOLOGIA DI VERIFICA
TEST a risposta aperta o multipla;
TEST strutturato o semi strutturato;
Verifiche orali: individuali o di gruppo;
Autoverifiche: individuali;
Verifiche pratiche: in palestra o sul campo esterno polivalente.

CRITERI DI VALUTAZIONE
Per la valutazione saranno adottati i criteri stabiliti dal PTOF d'Istituto. La valutazione terrà conto di:
Livello individuale di acquisizione delle conoscenze;
Livello individuale di acquisizione delle abilità e delle competenze;
Progressi compiuti rispetto al livello di partenza;
Interesse;
Impegno;
Partecipazione;
Frequenza;
Comportamento.

LICEO CLASSICO LINGUISTICO E UMANISTICO "MARCO TULLIO CICERONE" FRASCATI.
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

I° ANNO
TEORIA
L'importanza della corretta postura: - Paramorfismi; - Dismorfismi; - Analisi della postura; - La rieducazione posturale.
Educazione stradale: - Sicuri a piedi; - Sicuri in bicicletta; - Sicuri nel ciclomotore;
Sicurezza e prevenzione: - La sicurezza a casa; - La sicurezza a scuola ed in palestra;
Le dipendenze: - L'abuso e la dipendenza; - Il tabacco, l'alcol e le droghe; - Le dipendenze comportamentali; - Uso corretto dei social media.
Educazione Civica - La famiglia: prima istituzione di cura ed educazione del soggetto.
II° ANNO
TEORIA
L'apparato cardiocircolatorio: - Il cuore; - La circolazione sanguigna; - Il sangue; - Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico.
L'apparato respiratorio: - Gli organi della respirazione; - Scambi gassosi; - La respirazione durante l'esercizio fisico.
L'energetica muscolare: - Il meccanismo di produzione di energia; - Le vie di produzione dell'ATP; - L'economia dei diversi sistemi energetici.
Principi di alimentazione: - Il fabbisogno energetico; - Il fabbisogno idrico; - Il metabolismo energetico; - La composizione corporea; - L'alimentazione e lo sport.

Educazione civica - Educhiamoci al rispetto per l'altro e per l'ambiente che ci circonda.
III° ANNO
TEORIA
Le capacità condizionali: - Forza, velocità, resistenza e flessibilità; - Sviluppo delle capacità condizionali.
Le capacità coordinative: - Differenziazione tra capacità coordinative generali e speciali; - Sviluppo delle capacità coordinative
Il Doping: - Le sostanze proibite; - I metodi proibiti; - Le sostanze non soggette a restrizione.
Educazione civica - Il lavoro: luci e ombre di un diritto fondamentale ed elemento fondante dello Stato.
IV° ANNO
TEORIA
Il linguaggio del corpo: - Espressività corporea; - Il comportamento comunicativo.
I principi dell'allenamento: - Definizione di allenamento; - Gli obiettivi dell'allenamento; - Le metodologie; - Periodizzazione dell'allenamento; - La valutazione delle schede di allenamento; - L'overtraining.
Il Fitness e il Wellness: - Definizione; - Metodologie.
Il primo soccorso: - Come si presta il primo soccorso; - Definizione di emergenza e urgenza; - I traumi sportivi.
Educazione Civica - I principi fondamentali della Costituzione e la tutela dei diritti della persona.
V° ANNO
TEORIA
Storia dell'educazione Fisica e dello sport attraverso i secoli.
Le Olimpiadi dell'era moderna.
Principi di igiene e medicina generale: - Le malattie sessualmente trasmissibili; - Definizioni; - Cause e cure.
Educazione civica - Organizzazione e funzioni degli organi dello Stato in ambito nazionale, europeo e

internazionale.

Gli argomenti di teoria sono presi dal testo: "Educare al movimento" – allenamento, salute e benessere. Editrice DEA Scuola – Marietti scuola

PRATICA **primo biennio – secondo biennio – quinto anno**
1. **La pallavolo:** come si gioca, regole e fondamentali individuali e di squadra. 2. **La pallacanestro:** come si gioca, le regole del gioco, i fondamentali individuali di attacco e di difesa, fondamentali di squadra e ruoli; 3. **Atletica leggera:** tecnica della corsa, i salti, i lanci; 4. **Orienteering:** come si impara ad usare la carta, la bussola, tipi di gare di orientamento; 5. **Pratica sportiva e Fair Play;** 6. **Potenziamento aerobico;** 7. **Potenziamento delle capacità senso percettive:** ristrutturazione dell'auto-immagine, integrazione tra movimento, sensazioni, emozioni e pensiero; 8. **Esercizi di coordinazione oculo manuale, oculo podalica;** 9. **Esercizi di consolidamento degli schemi motori di base;** 10. **Posturologia;** 11. **Esercizi di equilibrio statico e dinamico;** 12. **Esercitazioni di ginnastica educativa:** esercizi a corpo libero, esercizi ai piccoli attrezzi; 13. **Esercitazioni di ginnastica correttiva:** esercizi a corpo libero, esercizi ai piccoli attrezzi; 14. **Esercitazioni di potenziamento del busto, arti superiori ed inferiori;** 15. **Capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e flessibilità);** 16. **Esercitazioni ai piccoli e grandi attrezzi:** usi propri ed impropri, progressione; 17. **Lavoro a circuito:** tonicità muscolare e destrezza; 18. **Giochi propedeutici a varie discipline sportive.**

Prof. Lorenzo De Cinti
Prof. Sergio Di Monaco
Prof. Cristina Donati
Prof. Maria Letizia Mollo
Prof. Marta Castelli