

Dipartimento di Scienze Motorie
(Coordinatore: prof.ssa Paola Sabatini)

FINALITA'

Stimolare e favorire la maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo e la consapevolezza dei benefici derivanti dalla pratica di attività motorie e sportive, individuali e di gruppo, praticate in modo regolare e in ambienti diversi.

Approfondire le conoscenze relative al proprio corpo, al suo funzionamento, agli effetti delle diverse forme di attività motorie sull'organismo. In tale contesto sviluppare le forme di autocontrollo della postura e delle qualità motorie individuali.

Sviluppare, attraverso le esperienze, la conoscenza di attività, metodiche, tecniche specifiche, utili a rendere lo studente in grado di organizzare in modo autonomo un proprio percorso di sviluppo e mantenimento psicofisico.

Favorire la scoperta e lo sviluppo delle attitudini personali nei confronti delle diverse forme di motricità e delle attività sportive praticabili in palestra, all'aperto, in ambiente naturale.

Approfondire i temi trasversali dell'educazione alimentare, delle forme di prevenzione dei traumi e delle modalità di primo soccorso, dei corretti comportamenti e delle forme di autocontrollo necessari per la prevenzione degli incidenti, anche nell'ambiente stradale.

Competenze - primo biennio

In relazione alle finalità espresse, i percorsi didattici che verranno proposti sono mirati a far acquisire specifiche competenze (conoscenze, abilità, comportamenti), in modo differenziato nel corso del quinquennio e valutabili in relazione alle condizioni iniziali e ai livelli conseguiti

- Utilizzare il linguaggio del corpo ai fini della comunicazione
- Gestire in modo efficace la pratica motoria e sportiva per il benessere personale e sociale per positivi stili di vita
- Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva e collaborare in vista di un obiettivo comune
- Affrontare i cambiamenti fisici e psicologici con adeguata consapevolezza, imparare a conoscere e gestire le emozioni
- Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza in diversi contesti

Abilità'

- Interagire all'interno del gruppo
- Eseguire corrette azioni motorie in situazioni complesse e utilizzare test motori specifici
- Saper utilizzare un linguaggio appropriato per definire le caratteristiche e le funzioni del corpo in movimento
- Applicare e far applicare le regole degli sport praticati
- Assumere comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica compresi quelli legati alla prevenzione degli infortuni e della sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti

Conoscenze

- Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette, i principali paramorfismi e dismorfismi
- Definizione e classificazione del movimento
- Concetti essenziali relativi all'attività motoria
- Aspetti anatomo-fisiologici di organi e apparati
- I cambiamenti adolescenziali e le loro ripercussioni sulla loro identità
- Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale
- Regolamenti degli sport praticati a scuola
- Principi igienici e scientifici per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica
- Principi fondamentali sulla sicurezza

Competenze – secondo biennio

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione nel campo della corporeità e della motricità. Le proposte del secondo biennio si svilupperanno per

- Utilizzare le conoscenze acquisite per promuovere lo sviluppo delle abilità personali, motorie ed espressive
- Gestire le conoscenze sul corpo e sviluppare esperienze sul suo funzionamento e sulle modalità di apprendimento motorio
- Promuovere lo sviluppo delle abilità nella pratica degli sport individuali e di squadra e la pratica di nuove attività, in particolare in ambiente naturale e valorizzandone gli aspetti delle relazioni sociali
- Progettare metodiche di allenamento e di mantenimento dell'efficienza fisica, definendo modalità di autovalutazione delle personali capacità e competenze
- .Approfondire i temi dell'educazione alla salute e delle relazioni tra movimento e benessere
- Assumere stili di vita e comportamenti adeguati nei confronti della salute dinamica
- Adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni e degli incidenti, in palestra, negli ambienti delle attività sportive, nell'ambiente stradale; promuovere le conoscenze sulle modalità di primo intervento

Abilità

- Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva
- Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori
- Elaborare un piano di allenamento personalizzato
- Controllare e verificare l'esecuzione del gesto sportivo
- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche
- Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso

Conoscenze

- Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione
- Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive

- L'aspetto educativo e sociale dello sport e principi etici sottesi
- Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati
- Mezzi ,criteri e metodi della valutazione nell'allenamento e nella prestazione

Competenze–Abilità'-Conoscenze terzo biennio e profilo in uscita

- Gli obiettivi dell'ultimo anno sono coerenti con le aspettative e le caratteristiche del profilo di uscita del corso di studi. L' allieva/o :
- E' in grado di assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva,
- Ha acquisito specifiche conoscenze sulle caratteristiche e sul funzionamento del proprio corpo, in particolare per i meccanismi fisiologici che regolano l'attività motoria e lo sviluppo delle abilità e delle capacità motorie individuali.
- Ha acquisito specifiche competenze motorie, relazionali ed espressive utilizzabili in ambiti diversi e in grado di consentire lo sviluppo plastico di nuovi e ulteriori apprendimenti.
- E' in grado di programmare e gestire in modo autonomo e responsabile un percorso di attività motorie e sportive, anche in ambiente naturale, e di partecipare attivamente all'organizzazione e alla gestione di quelle svolte in forma collettiva.
- Conosce i principi generali di una corretta alimentazione, di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica, nei vari sport e per il mantenimento della salute
- È in grado di adottare comportamenti adeguati ed efficaci per la prevenzione degli infortuni, per interventi di primo soccorso, per la prevenzione degli incidenti stradali.
- . E' in grado di comprendere i contenuti della disciplina in una lingua straniera veicolare, svolgere compiti in lingua, relazionarsi con i pari e il docente in lingua e realizzare elaborazioni (scritte, orali o grafiche) sui contenuti svolti

. Contenuti

- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi atti a migliorare le capacità condizionali: forza, resistenza aerobica ,velocità,mobilità articolare
- Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario, per la postura, per il controllo della respirazione
- Attività espressive
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche e in volo
- Attività ed esercizi in variazione di ritmo e ampiezza in condizioni spazio-temporali diversificate
- Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi modificati
- Attività sportive individuali e di squadra
- Attività in ambiente naturale
- Attività di organizzazione-assistenza diretta e indiretta-arbitraggio
- Teoria del movimento costantemente collegata all'attività svolta
- Storia dell'educazione fisica e dello sport
- Alimentazione
- Elementi di primo soccorso

Saperi essenziali

Gli allievi che rientrano dopo un soggiorno all'estero devono dimostrare di conoscere

- Cosa s'intende per "salute dinamica"
- Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive
- Le regole degli sport praticati

Metodologia

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie, verranno privilegiate le situazioni-problema, implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e si favorirà il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione anche tecnica del movimento.

Si utilizzerà, altresì, il metodo diretto, quando l'alunno non ha ancora raggiunto il livello di autonomia necessaria ad agire da solo e quando la situazione del problema richiede la competenza dell'insegnante e l'applicazione di un'attività specifica.

Per acquisire una maggiore cultura del movimento e dello sport, che si traduca in costume di vita, allo studente verranno fornite informazioni teoriche costantemente collegate con l'attività svolta.

Si favorirà la partecipazione a convegni, conferenze e manifestazioni di alto profilo

Valutazione

Il voto di Scienze Motorie risulta così strutturato:

Valutazione prove pratiche, teoriche e teorico-pratiche relative agli argomenti ed alle attività svolte durante le lezioni.

Attenzione, collaborazione e impegno dimostrati durante le lezioni.

Partecipazione ad attività extracurricolari.

Nel caso di esonero totale permanente o temporaneo gli allievi otterranno la valutazione di Scienze Motorie attraverso percorsi didattici alternativi, ricerche e relazioni, attività di arbitraggio, segnapunti ecc.

Per gli alunni con Bisogni Educativi Speciali, ogni insegnante individuerà le competenze e le conoscenze fondamentali da richiedere.

Progetti

- **Sport e non solo : il benessere a scuola**
- **Moduli curricolari**
- **Progetti di ASL**

Il Dipartimento cercherà, dove è possibile, di far praticare agli allievi attività sportive meno conosciute e meno veicolate dai media, utilizzando un orario di tipo modulare:

Atletica Leggera con partecipazione alle gare tra licei e prove comuni per le classi del triennio

La prova comune del triennio di atletica al Campo Ruffini e i moduli programmati all'esterno dell'istituto prevedono lo svolgimento di ore in più rispetto al normale orario curricolare. Le ore verranno recuperate con l'uscita anticipata o l'ingresso posticipato della classe in altre settimane (flessibilità di orario) e, tale uscita, sarà sempre comunicata sul registro elettronico. Il recupero orario sarà possibile solo per le classi che hanno lezione di scienze motorie nelle prime o nelle ultime ore della mattinata scolastica.

- Arrampicata sportiva
- Arti marziali e autodifesa
- Canottaggio
- Pattinaggio su ghiaccio
- Pattini in linea
- Nuoto
- Attività teatrali
- Danza funky, musical e hip hop
- . Scherma
- . Tennis
- . Tennis tavolo
- . Badminton
- . Sci di fondo e Sci Alpino
- . Mountain bike e city bike
- . Ginnastica artistica
- . Skateboard
- . Danze popolari occitane
- . flag football e football americano
- . Giocoleria
- . Orienteering
 - Tiro con l'arco
 - hockey e unihockey
 - rugby

Attività extracurricolari

In data 08/09/2016 il Collegio Docenti ha rinnovato l'istituzione del Centro Sportivo Scolastico, l'attivazione di corsi di Gruppo Sportivo e la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi.

Sulla base dei finanziamenti che verranno messi a disposizione per l'anno per l'anno 2016-2017, gli insegnanti coinvolti nell'attività del centro Sportivo Studentesco, valuteranno le modalità di adesione e svolgimento alle varie fasi dei CSS.

Gli sport che verranno presi in considerazione sono i seguenti:

Corsa campestre
 atletica leggera
 sci alpino
 tiro con l'arco
 nuoto
 canottaggio
 orienteering
 pallavolo
 basket a 3
 triathlon

Uscite didattiche e giornate di attività motoria e sport in ambiente naturale:

Uscita giornaliera ad Pragelato con lezioni di sci nordico
 Fase di istituto di nuoto, di sci, di corsa campestre

Partecipazione al quadrangolare di atletica per i licei classici
Partecipazione a tornei di giochi sportivi o sport d'ambiente in collaborazione con altri istituti superiori del territorio

Giornata dell'atletica per le classi prime nell'ambito dell'accoglienza presso il Campo Sportivo "Primo Nebiolo" al parco Ruffini

Mt 60 velocità
Mt 60 ostacoli
Mt 600 resistenza
Getto del peso
Salto in lungo

Soggiorno sulla neve per le classi seconde:

a Clavière e in Austria con ore di scuola sci e snowboard con maestri qualificati

Conferenze sul tema del primo soccorso e uso del defibrillatore per le classi quarte e quinte dell'Istituto con personale qualificato

Incontri con....

incontri con personaggi del mondo dello sport
partecipazione a manifestazioni sportive di eccellenza in orario curricolare e/o extracurricolare

Regolamento delle palestre

Per partecipare alle lezioni di scienze motorie è necessario presentarsi con l'abbigliamento adeguato: tuta/calzoncini, maglietta o canottiera sportiva e scarpe da ginnastica pulite (non utilizzate per arrivare a scuola).

È vietato entrare in palestra al di fuori dell'orario di lezione, soprattutto non è possibile utilizzare la palestra per avere accesso al cortile. Nessun allievo può svolgere attività in palestra o in cortile al di fuori delle ore di scienze motorie. Il materiale in dotazione alle palestre è concesso in uso ai soli allievi impegnati nelle lezioni curricolari di Scienze Motorie a quelli che partecipano alle attività extracurricolari previste dal P.O.F.

Il controllo effettuato dagli insegnanti negli spogliatoi, nei servizi adiacenti la palestra e in palestra sono atti a prevenire infortuni e danni a strutture ed attrezzature. Ammanchi di materiale o danneggiamenti saranno subito segnalati al Dirigente Scolastico al fine di individuare tempestivamente i responsabili.

Il cambio d'abito previsto all'inizio ed al termine della lezione di educazione fisica deve avvenire in modo veloce ed ordinato.

Nei locali della palestra, spogliatoi e servizi, il consumo di alimenti e bevande deve essere sempre subordinato ai principi di igiene, ordine e pulizia.

Gli alunni esonerati dalle lezioni pratiche sono comunque tenuti a presentarsi in palestra con le scarpe da ginnastica pulite per consentire loro di svolgere alcune attività di supporto (per esempio, arbitraggi) che, insieme alle prove scritte e/o orali, concorreranno alla formulazione della valutazione di Scienze Motorie.

In caso di infortunio, l'allievo dovrà informare tempestivamente l'insegnante che provvederà ad informare il Dirigente Scolastico e ad avviare la procedura prevista (eventuale ricovero ospedaliero, compilazione modulistica assicurativa presso la Segreteria Didattica, etc). Nel caso in cui lo studente si rechi per proprio conto presso un presidio ospedaliero, in seguito ad un infortunio occorsogli nei locali della scuola, è necessario che presenti al più presto alla segreteria didattica la documentazione rilasciatagli al momento della dimissione.

La richiesta di esonero deve essere presentata in segreteria didattica previa compilazione del modulo predisposto e corredata di certificazione medica. Si ricorda che, oltre all'esonero totale che impedisce all'allievo di svolgere qualsiasi attività motoria, esiste quello parziale che gli consente di partecipare alle attività che non pregiudicano il suo stato di salute.