



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore

“J. M. Keynes”

Via Bondanello, 30 - 40013 CASTEL MAGGIORE (BO)

C.F. 92001280376 - Tel. 0514177611 - Fax 051712435

e-mail: segreteria@keynes.scuole.bo.it - web: <http://keynes.scuole.bo.it>



CURRICOLO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

BIENNIO

Obiettivi disciplinari

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente. Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui. La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità. Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

Obiettivi specifici disciplinari

NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
MOVIMENTO	<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.</p> <p>Conoscenza dell'aspetto anatomico e fisiologico del corpo umano</p>	<p>Saper utilizzare i movimenti di base in maniera dinamica ed efficace nelle diverse attività motorie. (camminare, correre, saltare, ricevere, lanciare).</p> <p>Avere capacità coordinative e condizionali affinate e consolidate (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare, equilibrio, coordinazione, destrezza).</p>	<p>Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive utilizzando le capacità coordinative e condizionali.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva.</p> <p>Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.</p> <p>Saper riconoscere e comprendere il funzionamento dei diversi apparati.</p>
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	<p>Conoscere le attività motorie e le discipline sportive che si svolgono e si possono svolgere in ambiente naturale.</p> <p>Conoscere le regole di sicurezza per poter svolgere attività in ambiente naturale rispettando il luogo in cui viene svolto.</p>	<p>Essere in grado di orientarsi in contesti ambientali diversificati.</p> <p>Essere in grado di praticare attività motorie in ambiente naturale.</p>	<p>Essere in grado di sintetizzare le conoscenze derivanti dalle diverse discipline scolastiche applicandole in modo consapevole.</p>

GIOCO SPORT	<p>Conoscere le abilità tecniche dei giochi degli sport individuali, di squadra e degli sport inclusivi.</p> <p>Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</p>	<p>Saper affrontare autonomamente situazioni di gioco.</p> <p>Saper rivestire diversi ruoli di giocatore, arbitro e organizzatore delle attività sportive scolastiche.</p> <p>Saper rispettare le regole sportive e gli avversari anche in situazione agonistica (fair-play).</p>	<p>Saper eseguire i gesti tecnici di ciascuna disciplina sportiva proposta e saperli applicare dinamicamente nella pratica della disciplina.</p> <p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</p>
SALUTE E BENESSERE	Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza.	<p>Assumere comportamenti in sicurezza per prevenire gli infortuni.</p> <p>Conoscere il concetto di fair play.</p> <p>Conoscere gli effetti negativi del tabagismo.</p>	<p>Consapevolezza e pratica di sani stili di vita.</p> <p>Consapevolezza del valore sociale del movimento e dello sport.</p> <p>Utilizzare le competenze motorie e sportive apprese, le competenze di cittadinanza e il rispetto della legalità a scuola, nella pratica sportiva e nella vita quotidiana.</p>

Metodologie condivise

L'insegnamento si svolgerà prevalentemente attraverso attività di gruppo, più raramente attraverso lezioni frontali, e utilizzerà processi di insegnamento/apprendimento che si basano su metodologie attive e partecipative, tramite risoluzione di problemi e metodo cooperativo.

Criteri di valutazione

Le valutazioni si baseranno sui seguenti criteri:

- Partecipazione attiva alle lezioni pratiche
- Progressione nell'apprendimento
- Esito delle singole prove
- Impegno e rispetto delle regole e delle persone
- Livello medio della classe

Obiettivi minimi

Essere in grado di camminare e correre nelle diverse direzioni e a diverse velocità

Essere in grado di muoversi correttamente in uno spazio di gioco rispettando lo spazio degli altri

Essere in grado di eseguire semplici andature

Essere in grado di eseguire semplici esercizi preatletici

Essere in grado di eseguire semplici esercizi a corpo libero

Essere in grado di eseguire semplici esercizi con piccoli e grandi attrezzi

Essere in grado di eseguire i fondamentali di base delle attività sportive praticate

Essere in grado di muoversi rispettando un ritmo semplice

Essere in grado di rispettare le principali regole delle discipline

Essere in grado di rispettare i principi basilari di sicurezza nei diversi ambienti di lavoro

Essere in grado di rispettare tutte le persone e i luoghi della scuola

Essere in grado di memorizzare le nozioni fondamentali del sistema scheletrico

Essere in grado di memorizzare le nozioni fondamentali del sistema muscolare

Essere in grado di memorizzare le nozioni fondamentali delle capacità condizionali e coordinative

CURRICULUM LICEO SPORTIVO KEYNES

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE	PARTE PRATICA	PARTE TEORICA
1	<ul style="list-style-type: none">● Corsa e organizzazione dello spazio● Esercizi preatletici generali e specifici : percorso di harre e schemi motori di base● I test motori● Stretching (esercizi di base)● Ginnastica formativa di tonificazione a terra● Giocoleria: esercizi con due, tre e quattro palline● Atletica: partenza dai blocchi e corsa di velocità, didattica del passaggio dell'ostacolo (attività in collaborazione con Discipline Sportive)● Fune , funicella ed esercizi a gruppi● scaletta coordinativa● Esercizi di equilibrio a corpo libero e con piccoli attrezzi● preacrobatica: capovolte avanti e indietro, verticale● Giochi tradizionali e presportivi (hitball, pallapugno, offball, dodgeball, palla al Re, palla tabella).● Elementi di : pallavolo-pallacanestro-calcio● Trekking /sci / ciaspolate / albering: attraverso i viaggi d'istruzione● Camminate e trekking in ambiente naturale.	<ul style="list-style-type: none">● Accoglienza e regolamento● Terminologia dell'attività motoria e sportiva. Storia dell'Educazione Fisica nella scuola italiana● Sicurezza e prevenzione degli incidenti in palestra● Sicurezza e prevenzione dell'attività motoria in ambiente naturale● Schemi motori di base e abilità motorie● Atletica leggera: suddivisione specialità e regolamento● Capacità motorie condizionali o organico muscolari: forza, velocità, flessibilità, adattamenti cardiocircolatori, respiratori e muscolari al lavoro di resistenza, i DOMS.● L'apparato cardiocircolatorio: anatomia, fisiologia, traumi alterazioni e patologie● L'apparato respiratorio: anatomia, fisiologia, traumi alterazioni e patologie● Prevenzione tabagismo attraverso la conoscenza dei danni del fumo di sigaretta● Lo sport, il Fair play e le competenze di cittadinanza

CLASSE	PARTE PRATICA	PARTE TEORICA
2	<ul style="list-style-type: none"> ● Corsa e organizzazione dello spazio ● Esercizi preatletici generali e specifici anche a coppie ● Stretching ● Ginnastica formativa di tonificazione a terra anche a coppie ● Atletica: salto in lungo (attività in collaborazione con Discipline Sportive) e ripresa del salto in alto ● Funicelle ● Test motori ● Esercizi di ginnastica educativa con i cerchi e le bacchette individuali e a coppie ● Giochi tradizionali e presportivi (hitball, pallapugno, offball, dodgeball, palla al Re, palla tabella). ● Pallamano (secondo modulo in collaborazione con Discipline Sportive) ● Elementi di : pallavolo-pallacanestro-calcio ● Trekking /sci / ciaspolate/ albering/ vela: attraverso i viaggi d'istruzione ● Camminate e trekking in ambiente naturale. 	<ul style="list-style-type: none"> ● L'apparato locomotore (ossa, muscoli e articolazioni): studio anatomico e fisiologico con accenni di patologia e biomeccanica (programma svolto in collaborazione con Discipline Sportive). ● Il sistema scheletrico: le funzioni dello scheletro, tipi di ossa e relative caratteristiche, il tessuto osseo e il suo accrescimento. La colonna vertebrale: descrizione e analisi strutturale e biomeccanica con accenni alle principali patologie. Le articolazioni: descrizione e studio analitico di anca, ginocchio, caviglia e spalla. Biomeccanica e principali patologie traumatiche e degenerative. ● Il sistema muscolare: tipi di muscolo. Analisi e descrizione del muscolo scheletrico. Studio analitico delle principali logge muscolari: arto inferiore e superiore, muscolatura addome e dorso, tono muscolare e sua regolazione ● Le sostanze psicotrope e l'alcol: classificazione ed effetti su organi e apparati

DESCRITTORI E DIVERSI LIVELLI DI APPRENDIMENTO: GRIGLIA DI VAUTAZIONE.

VOTO 1 – 3

Non partecipa alle lezioni pratiche e non si impegna in nessuna attività. Non esprime conoscenze e competenze.

VOTO 4 – 5

Ha una partecipazione discontinua, mostra scarso interesse ed impegno.

Ha difficoltà ad eseguire movimenti semplici anche se guidato, non conosce le regole delle discipline né dell'aspetto anatomico e fisiologico del corpo umano

VOTO 6

Ha una partecipazione e un impegno sufficienti. Sa eseguire movimenti semplici nelle varie discipline necessitando a volte della guida dell'insegnante. Ha una modesta conoscenza delle principali regole sportive e dell'aspetto anatomico e fisiologico del corpo umano-

VOTO 7

Ha una partecipazione e un impegno discreti. Sa eseguire correttamente movimenti semplici; conosce le principali regole delle discipline sportive e dell'aspetto anatomico e fisiologico del corpo umano.

VOTO 8

Partecipa con impegno e costanza dimostrando spirito di collaborazione e fair play.

Sa eseguire movimenti semplici e complessi e sa applicarli in contesti dinamici con la guida dell'insegnante. Conosce e rispetta le regole delle discipline sportive ed ha una buona conoscenza dell'aspetto anatomico e fisiologico del corpo umano.

VOTO 9 – 10

Partecipa in modo attivo, propositivo e costante. Mostra ottimo spirito di collaborazione e fair play. Sa utilizzare autonomamente movimenti complessi in situazioni dinamiche, utilizza correttamente una terminologia specifica, conosce e rispetta le regole delle discipline sportive, conosce in modo approfondito l'aspetto anatomico e fisiologico del corpo umano apportando contributi personali e originali.

Modalità di comunicazioni trasparenti in merito alla valutazione del percorso scolastico

Le valutazioni saranno comunicate tramite Registro Elettronico.

Proposta di criteri di non ammissione alla classe successiva o all'Esame di stato

Si veda quanto previsto dal PTOF