

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Programmazione di Dipartimento

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria di secondo grado, naturale proseguimento e completamento dell'insegnamento dell'Educazione Fisica svolto nella scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana e armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente, le Scienze Motorie si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dell'alunno. L'insegnamento delle Scienze Motorie si propone, assieme alle altre discipline, di aiutare lo sviluppo della personalità degli alunni, favorendo la ricerca di un'identità positiva adulta. Le Scienze Motorie, pertanto, così come evidenziato dalle Indicazioni Nazionali e dal Regolamento per i Licei del 2010, si pongono come disciplina fondamentale e caratterizzante per l'acquisizione, lo sviluppo e il potenziamento delle competenze trasversali degli allievi. In questo senso, le Scienze Motorie e Sportive, pur mantenendo alcuni obiettivi di carattere specificamente igienico-sanitario e sportivo, allargano il loro campo di azione a tutta la personalità dell'allievo conquistandosi a pieno titolo un ruolo fondamentale nel processo educativo e ricercando nello stesso tempo collegamenti sempre maggiori con le altre discipline. Sia la Raccomandazione del parlamento europeo e del consiglio del 18 dicembre 2006 relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente che le Competenze chiave di cittadinanza del D.M. 139/2007, riconoscono alle Scienze Motorie un ruolo basilare per lo sviluppo delle competenze dell'individuo come cittadino italiano, europeo e del mondo globale, ritagliando perciò ad esse un ruolo determinante all'interno del sistema di Istruzione e Formazione. Le Scienze Motorie, vista la loro spiccata propensione a lavorare sulle competenze trasversali, si rivelano importanti per il contributo che possono dare nelle lotte ai vari tipi di discriminazioni.

Obiettivi generali della disciplina (dalle Indicazioni Nazionali)

- Acquisire consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;
- Consolidare i valori sociali dello sport;
- Acquisire una buona preparazione motoria;
- Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo e cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti;
- Sviluppare le capacità motorie come presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie;

- Agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione;
- Analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi;
- Comunicare con il corpo attraverso un linguaggio specifico e padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette;
- Esprimere liberamente stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale;
- Saper valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata;
- Essere in grado di lavorare sia in gruppo che individualmente, confrontandosi e collaborando con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune;
- Possedere un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute per essere consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura;
- Maturare l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero;
- Acquisire un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente, maturando il rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta;
- Familiarizzare con l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline;
- Aiutare lo sviluppo della personalità dell'alunno e favorire il suo adattamento all'ambiente.
- Migliorare le grandi funzioni vitali e la salute psicofisica;
- Completare la conoscenza, la presa di coscienza e l'interiorizzazione del proprio corpo inteso in tutte le possibilità di movimento, espressione e comunicazione;
- Costruire un valido e funzionale "profilo motorio" che permetta di esprimersi attraverso gesti tecnici corretti;
- Approfondire il concetto della comunicazione non verbale mediante l'utilizzo del linguaggio gestuale e mimico;
- Migliorare il processo di relazione e socializzazione con i compagni e stimolare le capacità di comunicazione, collaborazione, tolleranza, fino ad arrivare alla partecipazione attiva e responsabile alla vita di gruppo;
- Sollecitare e sviluppare abiti morali e sociali quali il rispetto delle regole, il comportamento leale e corretto (fair play), la capacità di integrazione e identificazione col gruppo, la serena accettazione di vittorie e sconfitte, individuali e di gruppo;
- Sviluppare il controllo emozionale con particolare riferimento all'ansia, alla paura, alla timidezza, all'aggressività;
- Comprendere l'importanza della corporeità e del movimento in una visione unitaria della persona umana;
- Sviluppare una concezione di vita sana ed equilibrata che abbia alla base il rispetto e la tutela della salute psicofisica personale e altrui e dell'ambiente;
- Stimolare la consapevolezza dell'importanza dell'ambiente circostante e di un suo corretto utilizzo e dell'attività motoria come mezzo per raggiungere la salute dinamica;
- Conoscere le nozioni più generali sulle diverse tematiche dell'educazione sanitaria e della prevenzione con particolare riguardo agli stili di vita;

- Trasmettere il significato autentico dell'attività sportiva e incentivare l'assunzione di comportamenti corretti durante la pratica e durante la visione di manifestazioni sportive;
- Educare al rispetto delle regole generali e sportive, al rispetto dell'avversario, degli arbitri e degli ufficiali di gara;
- Educare alla convivenza civile con particolare riferimenti all'educazione stradale.

Obiettivi specifici della materia

Gli obiettivi specifici della materia Scienze Motorie e Sportive sono riferibili agli Obiettivi Specifici di Apprendimento (OSA) delle Indicazioni Nazionali e alle quattro macroaree tematiche. Il dipartimento di Scienze Motorie della Laura Bassi integra i suddetti OSA con i seguenti obiettivi:

- Potenziamento fisiologico
- Rielaborazione e affinamento degli schemi motori precedentemente appresi
- Miglioramento delle capacità coordinative e percettivo-cinetiche
- Scoperta e approfondimento delle proprie potenzialità espressive attraverso il movimento
- Conoscenza e pratica dei giochi tradizionali e presportivi e delle attività sportive codificate con particolare riferimento ai giochi di squadra.
- Conoscenza, comprensione, analisi e applicazione dei gesti tecnici individuali e di squadra (schemi di gioco)
- Conoscenza di argomenti relativi all'anatomia e alla fisiologia umana con particolare riferimento al complesso degli stili di vita utili al mantenimento e al potenziamento della salute individuale.

Contenuti

A livello di contenuti il Dipartimento concorda su un'offerta formativa minima comune da garantire in tutte le classi indipendentemente dal tipo di indirizzo, fatta salva la libertà di insegnamento di ogni singolo docente.

Classi del biennio:

- Corsa nelle varie direzioni, esercizi preatletici generali e specifici, esercizi di base con e senza attrezzi (esercizi di mobilizzazione e allungamento, esercizi di tonificazione, esercizi respiratori).
- Elementi di ginnastica aerobica e danze contemporanee.
- Elementi di preacrobatica.
- Elementi di atletica leggera.
- Giochi tradizionali e presportivi.
- Fondamentali di base della pallavolo.
- Fondamentali di base della pallacanestro .
- Fondamentali di base della pallamano.
- Fondamentali di base del calcio e del calcio a 5 .
- Orienteering.

- Escursioni nei Parchi cittadini.
- Giochi non convenzionali.
- Semplici esercizi e tecniche di rilassamento.

Classi del triennio:

- Esercizi preatletici generali e specifici, esercizi di base con o senza attrezzi.
- Stretching.
- Ginnastica aerobica e danze contemporanee e tradizionali.
- Atletica leggera (tecnica di corsa, di salto e di lancio).
- Elementi tecnico-tattici di pallavolo.
- Elementi tecnico-tattici di pallacanestro.
- Elementi tecnico-tattici di pallamano.
- Elementi tecnico-tattici di calcio e calcio a 5.
- Escursioni nei Parchi cittadini.
- Esercizi e tecniche di rilassamento.

Teoria:

- Conoscenza degli argomenti relativi all'anatomia e alla fisiologia umana con particolare riferimento ai seguenti apparati: . cardiocircolatorio, respiratorio e locomotore.
- Conoscenza dei principi fondamentali per una sana alimentazione.
- Conoscenza delle capacità motorie coordinative e condizionali.
- Conoscenza delle principali tematiche riguardanti la sicurezza stradale e il primo soccorso.
- Conoscenza delle valenze educative del movimento e delle principali metodologie di lavoro corporeo (stretching, rilassamento, lavoro con sovraccarico, lavoro aerobico ecc.).

Verifica e valutazione: prove comuni

Al termine delle singole unità didattiche saranno eseguite delle verifiche per riscontrare il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Le verifiche potranno essere test motori, prove cronometrate, prove individuali; la valutazione terrà conto oltre che delle verifiche della frequenza, dell'interesse dimostrato, della partecipazione attiva, del comportamento e dei miglioramenti conseguiti nel corso dell'anno. Si potranno prevedere particolari tipi di valutazione sommativa attraverso l'utilizzo di strumenti quali griglie di valutazione e rubriche valutative.

Iniziative di recupero e di sostegno

Da questo punto di vista la materia presenta una caratteristica del tutto particolare: permette l'inserimento nelle diverse attività anche ad alunni che per assenze o per scarse qualità motorie non hanno acquisito o non padroneggiano completamente un determinato gesto tecnico. La necessità di forme di recupero pertanto si pone più per motivi di stimolo ai ragazzi al superamento dei propri limiti che per il proseguimento dell'attività stessa. Appare pertanto possibile e auspicabile mettere in atto forme di recupero durante le attività curricolari dividendo la classe in gruppi di livello, soprattutto nel caso di gruppi-classe non troppo numerosi. Si prevede, durante ogni singola unità di

apprendimento, una costante attività di valutazione formativa da parte del docente, affiancata da momenti di autovalutazione dello studente.

Integrazione alunni portatori di handicap

Nel tentativo di inserimento e di recupero di un alunno portatore di handicap assume particolare importanza l'ambito dell'educazione motoria.

Questa però deve essere valorizzata più che nel suo aspetto tecnico, nel suo aspetto psicomotorio e nel suo significato socializzante

In questo senso offre all'alunno in difficoltà stimolazioni motorie, verbali, cognitive ed affettive preferendo situazioni concrete a forme astratte e puntando su riferimenti pratici che meglio possono essere vissuti e percepiti. Per poter attuare una programmazione efficace diventa fondamentale valutare attentamente quale aspetto dell'educazione motoria si debba valorizzare e quali obiettivi particolari privilegiare. Come linee generali di programmazione per i piani educativi personalizzati si possono indicare le seguenti: conoscenza del sé - conoscenza del sé in rapporto allo spazio e al tempo - coordinazione oculo-manuale - coordinazione oculo-podalica - acquisizione e affinamento della dominanza laterale - controllo posturale - miglioramento dell'equilibrio - acquisizione e affinamento degli schemi motori di base.

Particolari progetti didattici

Educazione alla convivenza civile relativa all'Educazione stradale

Il progetto prevede le attività per tutte le classi dell'Istituto.

Per le classi del biennio sono previste 4 ore in prima e 4 ore in seconda di lezioni frontali tenute dai docenti di educazione Fisica.

CONTENUTI

La percezione del pericolo, i comportamenti sicuri, la percezione di traiettorie e velocità, lo spazio, muoversi sapendosi rapportare ai compagni e agli oggetti in movimento, il rispetto delle regole il fair play, la responsabilità propria e nei confronti degli altri, esercizi per la velocità di reazione.

Per le classi terze sono previste otto ore di cui 2 ore di lezione frontale tenute dai docenti di Educazione Fisica e 6 ore di lezione tenute dagli operatori del Dipartimento di prevenzione dell'USL di Bologna o dai referenti del progetto.

CONTENUTI

La percezione del problema relativo agli incidenti stradali, la sicurezza attiva e passiva, il comportamento responsabile ed il rispetto del codice stradale, le sostanze che interferiscono con la guida.

Per le classi quarte sono previste 2 ore di lezione tenute dal corpo di Polizia Municipale.

CONTENUTI

La responsabilità del proprio comportamento, delle regole e del rapporto con le autorità.

Per le classi quinte sono previste 8 ore di lezioni frontali tenute dai docenti di Scienze Motorie.

CONTENUTI

L'incidente stradale e i compiti del soccorritore occasionale: valutazione della situazione, l'allertamento dei soccorsi, la sicurezza del soccorritore, del luogo e dei feriti.

Il primo soccorso

Il progetto è rivolto alle classi quinte, prevede lezioni teoriche e tecnico pratiche con l'uso di manichini.

CONTENUTI

Definizione di primo soccorso. Comportamento in caso di emergenza: ruolo del soccorritore occasionale. Il sistema dei soccorsi sanitari: il 118. La trasmissione dell'allarme al 118.

Approccio al paziente acuto e valutazione delle funzioni vitali. Aspetti legali connessi al primo soccorso. Brevi cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio. Le funzioni vitali. Compromissione delle funzioni vitali: la perdita di coscienza, l'arresto respiratorio e l'arresto cardiocircolatorio. Le manovre di rianimazione cardiopolmonare (RCP): esposizione teorica e dimostrazione. La rianimazione cardiopolmonare: prove pratiche su manichino. Le emorragie: esterne, esteriorizzate, interne. Trattamento delle emorragie esterne mediante compressione diretta, compressione a distanza. Il laccio emostatico. Trattamento delle emorragie esteriorizzate: l'epistassi. Lo stato di shock: cenni. Brevi cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore.

Fratture, lussazioni, distorsioni e loro trattamento. Crampi e strappi muscolari.

Lesioni della pelle: ferite e loro trattamento, ustioni e loro trattamento.

Patologie da alte e basse temperature.

Viaggio di istruzione e attività sportive all'esterno

Il dipartimento intende organizzare per le classi seconde un viaggio di istruzione di tipo sportivo – naturalistico avente come meta La Maremma Toscana. Vengono individuati due periodi per la realizzazione: dal 7 all'11 maggio o dal 2 al 5 maggio.

Nel periodo della “pausa didattica” il Dipartimento propone, come attività di approfondimento per gli studenti che risultino allo scrutinio del trimestre sufficienti in tutte le materie, tre giorni di lezioni di sci da svolgersi sull'Appennino bolognese e trekking urbani.

Nell'ultima settimana di scuola si propone di organizzare un'uscita di un giorno per le classi prime per praticare una lezione di Rafting, e in un giorno di fine maggio, di realizzare per le classi quinte un torneo di beach-volley in una località della riviera romagnola.

Attività sportiva pomeridiana

Si organizzano, nelle palestre della sede centrale, il torneo interno di pallavolo del biennio e del triennio, l'avviamento alla pallavolo e un corso di Fitness.

Prof.ssa Chiara Testi