

LICEO MACHIAVELLI DI ROMA

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**LINEE GENERALI E COMPETENZE**

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della 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 ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive 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.

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà:

1. Aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile;
2. Aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale costume di vita;
3. Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari;
4. Aver acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali;
5. Aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo.
6. Aver affrontato e assimilato problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per acquisire un corretto e sano stile di vita.
7. Aver acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

# OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

## PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio, dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato un percorso didattico specifico atto a colmare eventuali lacune, e a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare diverse attività motorie e sportive.

Sono stati identificati quattro **nuclei fondanti** nell'ambito dei quali sono state individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

| NUCLEI FONDANTI:  | CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI                                                                                                        | LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE                                                                          | GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT                                                                                                           | SICUREZZA E SALUTE                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENZE:       | Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità                                                | Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta                                              | Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali                                | Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso                                                                      |
| OBIETTIVI MINIMI: | Mostrare interesse per la disciplina. Partecipare alle attività proposte. Impegnarsi in base alle capacità motorie di partenza.                          | Essere disponibile all'apprendimento. Collaborare con il docente e i compagni. Ha un comportamento adeguato nel contesto scolastico.                | Conoscere le regole fondamentali degli sport trattati<br>Eseguire i fondamentali tecnici di base delle discipline sportive proposte. | Assumere un comportamento corretto durante la lezione, durante gli spostamenti classe-palestra e le eventuali uscite didattiche programmate. Esporre in forma essenziale i contenuti degli argomenti proposti. |
| CONOSCENZE        | Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.            | Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.                                         | Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;                                              | Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.       |
| ABILITA'          | Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale. | Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici. | Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.                                               | Adottare un sano stile di vita.                                                                                                                                                                                |
| COMPORTAMENTO     | Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive.                                                                             | Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.                                                                                               | Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).                                           | Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.                                                                                                                   |

# OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

## TRIENNIO

Nel secondo biennio e nell'anno finale l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo.

L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

| NUCLEI FONDANTI:  | CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI                                                                                                                  | LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE                                                                                          | GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT                                                                                                                          | SICUREZZA E SALUTE                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENZE:       | Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.   | Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria. | Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale. | Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.                                                                       |
| OBIETTIVI MINIMI: | Mostrare interesse per la disciplina. Partecipare alle attività proposte. Impegnarsi con costanza in base alle capacità motorie di partenza.                       | Essere disponibile all'apprendimento. Collaborare con il docente e i compagni. avere un comportamento adeguato nel contesto scolastico.                             | Conoscere le regole fondamentali degli sport trattati . Eseguire i principali fondamentali individuali delle discipline sportive svolte.            | Assumere un comportamento corretto durante la lezione, durante gli spostamenti classe-palestra e le eventuali uscite didattiche programmate. Esporre in forma semplice i contenuti degli argomenti proposti. |
| CONOSCENZE        | Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.                                                                              | Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo                | Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.                                                    | Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.                                                                                                     |
| ABILITA'          | Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi. | Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.                  | Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.                                       | Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.                                                                                                                                                        |
| COMPORTAMENTO     | Essere in grado di autovalutarsi.                                                                                                                                  | Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.                                                                                          | Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.                                                                           | Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.                                                                                                                                                  |