

ANNO SCOLASTICO

Programmazione curricolare per moduli di Scienze Motorie e Sportive

Docenti:

Premessa:

L'Educazione motoria e sportiva è un momento dell'educazione integrale dell'alunno che entra, a buon diritto, a far parte del quadro generale della pedagogia. Ha il privilegio di essere una disciplina di formazione, poichè si rivolge alla personalità totale dell'individuo e svolge la sua azione educativa sul corpo, sulla psiche, sull'intelligenza e sul comportamento personale e interpersonale dell'allievo. E' una parte fondamentale dell'educazione generale che concorre a sviluppare in modo armonico le qualità morali, intellettuali, fisiche e sociali del discente aiutandolo nel processo di autoformazione per essere inserito nella collettività di cui fa parte. Questa disciplina si basa su principi scientifici e norme tecniche che mirano a comporre finalità pedagogiche, biologiche, etiche e sociali, durante le complesse modificazioni che avvengono nell'età evolutiva del discente per cui è considerata la prima forma di attività giovanile. Principio enunciato da J.J. Rousseau che " il movimento "è alla base dello sviluppo dell'intelligenza dell'uomo.

PRIMO-BIENNIO

CONDIZIONI PSICOFICA DEGLI ALLIEVI E OBIETTIVI PRINCIPALI DELLA DISCIPLINA

Le finalità educative che l'attività psico-motoria sportiva si pone secondo i programmi ministeriali delle scuole di secondo grado, unitariamente alle altre discipline, concorrono alla formazione della personalità dell'alunno per favorire l'inserimento dell'alunno – cittadino nell'evoluta società civile e democratica, dove uomini e donne debbono contribuire con eguale dignità e senza discriminazione al progresso civile – etico – sociale della nazione.

Si vuole sottolineare che l'attività psico-motoria che si definisce anche sportiva non debba essere intesa come addestramento utilitaristico, ma come mezzo educativo ricco di potenzialità umane e sociali che sollecitano, nell'allievo, il desiderio e il fascino di dare il meglio di sé per il mantenimento della salute.

L'adolescente affacciandosi alla scuola di secondo grado, porta con sé il travaglio di una lunga e laboriosa crisi delle caratteristiche somato – psiche – funzionali ancora in fase di evoluzione.

L'allievo si presenta ancora immaturo, disarmonico, talvolta arrogante, ma disarmato ed esitante, (rinunciatario). L'adolescente che si affaccia al biennio, ha bisogno di qualcuno che si occupa di lui al di fuori dell'ambito familiare; questo qualcuno lo deve incoraggiare ad acquistare fiducia in sé e a sapersi valutare affinché possa inserirsi nella comunità a cui appartiene con serenità ed equilibrio. Tali disarmonie interiori sono associate a quelle morfo – funzionali accavallandosi le une con le altre nella ricerca di una buona potenzialità psico – fisica. Questo squilibrio tra potenza muscolare e struttura corporea e psico – nervosa fa sì che l'adolescente regredisca anche in talune prestazioni, saltando così l'acquisizione degli schemi motori di base (capacità condizionali e coordinative) che negli anni scolastici precedenti si erano coordinati e consolidati. A questo punto entra in campo la figura e l'opera educativa dell'insegnante che deve mirare a far capire all'allievo che i valori psico- neuro – muscolari già acquisiti si devono rielaborare e che non è tutto perduto, ma bisogna arricchire il già esistente patrimonio motorio con nuove esperienze nello spazio e nel tempo, in modo che ci siano nuovi movimenti economici con il massimo rendimento, eliminando così quei movimenti associati, inutili e negativi.

COMPETENZE SPECIFICHE DA ACQUISIRE AI FINI DELLA RELATIVA CERTIFICAZIONE AL COMPIMENTO DEL PRIMO BIENNIO.

Gli alunni devono:

- essere consapevoli delle potenzialità comunicative dell'esperienza corporea e del rapporto possibile con le altre forme di linguaggio:
- raggiungere una conoscenza critica dell'importanza dell'attività sportiva dei singoli nel mondo civile e della cultura;
- riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo, efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.
- essere educati al rispetto delle regole, alla conoscenza e alla motivazione per cui le regole esistono;
- essere educati a esprimere le manifestazioni di intolleranza, violenza ed esaltare il "Fair Play";
- acquisire padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e collettivo per il mantenimento della salute, non come moda del momento, ma, come stile di vita.

Durante tutto l'arco dell'anno, a conclusione di ogni unità didattica e prima di iniziare la successiva, svilupperemo l'unità didattica che riguarda il gioco della pallavolo per educare costantemente gli allievi a socializzare fra loro con il rispetto del mutuo soccorso.

CONTENUTI PROPOSTI

Nel primo biennio l'educazione motoria basa la sue radici, anche sull'attività pratica in palestra e all'aperto. Oltre alla pratica sportiva con i giochi di squadra della pallavolo e calcetto gli allievi, in questo periodo possono dedicarsi alla ginnastica educativa attraverso l'utilizzo degli attrezzi ginnici, per migliorare e potenziare, oltre gli schemi motori di base anche le capacità condizionali e coordinative. Gli alunni devono essere consapevoli che per raggiungere buoni risultati è indispensabile una lunga, progressiva, graduale preparazione motoria, investendo i diversi piani, assi e leve del proprio corpo. Naturalmente saranno pure trattati argomenti che riguardano la storia dell'attività fisica e dello sport, l'educazione al rispetto delle regole, al mantenimento del corretto stile di vita e le tecniche di primo soccorso per infortuni e traumi.

Contenuti didattici per moduli

| CLASSE PRIMA | |
|---|--|
| MODULO 1 Obiettivi della disciplina e le origini dello sport | <ul style="list-style-type: none"> Le finalità della disciplina e la sua storia |
| PRIMA UNITA' DIDATTICA | <ul style="list-style-type: none"> Obiettivi Programmatici |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> Le finalità dell'educazione psicomotoria sportiva nella scuola elementare-media e superiore Gli obiettivi principali della disciplina: funzionali, relazionali e culturali. |
| SECONDA UNITA' DIDATTICA Le origini dello sport | <ul style="list-style-type: none"> Escursus storico |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> L'educazione del corpo e della mente nell'antichità: Egitto, Grecia e Roma. |
| MODULO 2 Un valido mezzo per socializzare | <ul style="list-style-type: none"> Sport scolastici di squadra |
| PRIMA UNITA' DIDATTICA | <ul style="list-style-type: none"> Pallavolo- |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> Parte teorica: Storia, attrezzatura, impianti, elementi tecnici fondamentali specifici, elementi tattici, i falli principali e i ruoli arbitrali. |
| | <ul style="list-style-type: none"> Calcetto a cinque parte teorica: Storia, attrezzatura, impianti, elementi tecnici fondamentali specifici, elementi tattici, i falli principali e i ruoli arbitrali. |
| MODULO 3 Miglioriamo il nostro fisico | <ul style="list-style-type: none"> Le capacità motorie |
| 1 UNITA' DIDATTICA | <ul style="list-style-type: none"> Le capacità: Condizionali: forza, velocità e resistenza Coordinative: equilibrio, ritmo, spazio – tempo-educazione posturale-educazione respiratoria–lateralizzazione-coordinazione grezza–fine–generale specifica- memoria –intelligenza e creatività motoria Attuazione |
| MODULO 4 Il rispetto delle regole | <ul style="list-style-type: none"> I comportamenti |
| 1 UNITA' DIDATTICA | <ul style="list-style-type: none"> Educazione stradale |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> Segnaletica La patente di guida. Obblighi e doveri del conducente dei veicoli e dei pedoni Infrazioni alle norme del Codice della strada Alcool e guida |

Contenuti didattici per moduli

| CLASSE SECONDA | |
|--|--|
| MODULO 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Educiamo i giovani a comportamenti corretti |
| PRIMA UNITA' DIDATTICA Come nutrirsi in modo corretto | <ul style="list-style-type: none"> • Il comportamento dei giovani nei confronti di loro stessi -Igiene alimentare |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> -La nutrizione - I principi nutritivi: carboidrati, grassi, e proteine: - Le vitamine, sali minerali, acqua, dieta, integratori alimentari, calorie, metabolismo. - L'alimentazione dello sportivo. - I disturbi del comportamento alimentare: sovrappeso, obesità, magrezza, anoressia e bulimia. |
| MODULO 2 Miglioriamo il nostro fisico | <ul style="list-style-type: none"> • L'allenamento delle capacità motorie di base |
| PRIMA UNITA' DIDATTICA | Apprendim.motorio- allenamento |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> • Piano di allenamento • Periodizzazione • Lavoro airobico e aneirobico • Preparazione organica, mentale, tecnica e tattica • Rilassamento muscolare • Lo stretching • La fatica • Pratica: esercizi aerobici ed aneirobici, isotonici, isometrici, e stretcking |
| MODULO 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Sport scolastici di squadra |
| PRIMA UNITA' DIDATTICA | <ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo e calcetto |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> • Pratica : • Partita di pallavolo e calcetto • • |

SECONDO BIENNIO

PREMESSA

Le finalità educative delle attività psichiche-motorie e sportive nel secondo biennio sono la giusta continuazione delle attività svolte nel precedente primo biennio. Ha come fine il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari, per rendere cosciente l'allievo della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale e sia come capacità di produzione di attività motoria. Gli obiettivi principali sono: funzionali, relazionali e culturali. Quelli funzionali mirano alla acquisizione di abilità per il controllo e la gestione del corpo; quelli relazionali mirano ad acquisire abilità relative agli altri e all'ambiente per comunicare, progettare, aiutare e farsi aiutare; quelli culturali per sviluppare conoscenze, competenze e capacità nelle attività psicomotorie e sportive.

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL TRIENNIO

Gli obiettivi principali sono: funzionali, relazionali e culturali. Quelli funzionali mirano alla acquisizione di abilità per il controllo e la gestione del corpo; quelli relazionali mirano ad acquisire abilità relative agli altri e all'ambiente per comunicare, progettare, aiutare e farsi aiutare; quelli culturali per sviluppare conoscenze, competenze e capacità nelle attività psicomotorie e sportive.

CONDIZIONE PSICOFISICA DEGLI ALLIEVI

Durante il corso del triennio il giovane esce dalla crisi puberale per far seguito al periodo post-pubertario. In questi anni si completa la maturazione degli organi e della funzione sessuale in entrambi i sessi. Si perfezionano i caratteri sessuali primari e secondari, mentre altre modificazioni riguardano l'intera struttura corporea. Sotto il profilo psicologico è il periodo in cui il giovane prende consapevolezza dei valori intellettuali ed etico-sociali. L'allievo passa da una visione ideale e sognante della vita, ad una concezione più reale, sopportando più facilmente le sofferenze interiori. Sente una certa autonomia e la vuole dimostrare nelle attività sociali. In questo modo si va ad affermare la sua personalità nella vita del gruppo dove è fiero del ruolo sociale che esplica. Nel triennio, quindi, il giovane ha già una sua identità fisica e psichica comportamentale ben definita.

CONTENUTI PROPOSTI

In questo periodo di crescita si approfondiscono i contenuti teorici della disciplina; in particolare lo studio del corpo umano nei suoi rapporti con l'educazione motoria, fisica e sportiva, l'educazione alla salute, con particolare riguardo all'alimentazione, all'abuso di doping e sostanze stupefacenti, non tralasciando le tecniche di primo soccorso e di riabilitazione. Durante tutto l'arco dell'anno, a conclusione di ogni unità didattica e prima di iniziare la successiva, svilupperò l'unità didattica che riguarda il gioco della pallavolo, per educare costantemente gli allievi a socializzare tra loro.

CONTENUTI DIDATTICI PER MODULI -classe TERZA

| | |
|---|--|
| MODULO | IL MOVIMENTO UMANO SOTTO IL PROFILO STORICO, ANATOMICO, FISIOLOGICO, MECCANICO E COMPETITIVO |
| PRIMA UNITA' DIDATTICA <i>(Misurarsi con la storia)</i> | ♦ Lo studio del movimento umano dalle origini al XVIII secolo. |
| CONTENUTI | ♦ L'educazione del corpo e della mente nell'Antichità e nel Medioevo. ♦ La storia del movimento nel Rinascimento attraverso il contributo di Vittorino Da Feltre, i Gesuiti, Francois Rabelais, Tommaso Campanella, John Locke, Michel Montaigne, Jean-Jacques Rousseau, Guts Muths, Johann Heinrich Pestalozzi, Per Henrik Ling, Friedrich Ludwig Jahn, Robert Owen e Karl Marx. |
| SECONDA UNITA' DIDATTICA <i>(Il rispetto delle regole)</i> | ♦ Le competizioni di atletica leggera dalle origini ai giorni nostri. |
| CONTENUTI | ♦ Il valore dello sport. ♦ La storia, le attrezzature, gli impianti e le caratteristiche dell'atletica leggera. ♦ Le specialità delle corse, dei salti, dei lanci e delle prove combinate. |
| TERZA UNITA' DIDATTICA <i>(L'educazione attraverso il fisico)</i> | ♦ Conosciamo il nostro corpo attraverso l'anatomia, la fisiologia e la meccanica. |
| CONTENUTI | ♦ La struttura del corpo umano. ♦ Il sistema scheletrico. ♦ L'apparato articolare. ♦ Il sistema muscolare. ♦ I vizi di postura e le deviazioni scheletriche. ♦ Le sorgenti di energia. |
| QUARTA UNITA' DIDATTICA <i>(Un valido mezzo per socializzare)</i> | ♦ Gli sport di squadra: la pallavolo. |
| CONTENUTI | Parte pratica ♦ Il gioco della pallavolo. |

CLASSE QUARTA

| | |
|--|--|
| MODULO | LO STUDIO DELLE DISCIPLINE GINNICHE ED ACQUATICHE SOTTO IL PROFILO STORICO, ALIMENTARE E DEL CONSUMO ENERGETICO |
| PRIMA UNITA' DIDATTICA <i>(La vita è tua, nutrila correttamente)</i> | ♦ L'alimentazione dello sportivo |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Il rispetto di se stessi. ♦ Composizione chimica e potere nutritivo degli alimenti. ♦ Attività fisica e dispendio energetico nelle discipline sportive. ♦ Le patologie correlate all'abuso o alla carenza nutrizionale. |
| SECONDA UNITA' DIDATTICA <i>(Crescere sani e forti)</i> | ♦ La ginnastica educativa, artistica e ritmica |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> ♦ La storia. ♦ La ginnastica educativa. ♦ Le caratteristiche della ginnastica artistica. ♦ Gli attrezzi della ginnastica artistica. ♦ Le caratteristiche della ginnastica ritmica. ♦ Gli attrezzi della ginnastica ritmica. |
| TERZA UNITA' DIDATTICA <i>(Il ritorno alle origini del movimento)</i> | ♦ Gli sport in acqua. |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> ♦ La storia, le attrezzature, gli impianti e le caratteristiche specifiche del nuoto. ♦ Le quattro specialità: crawl, dorso, rana e farfalla. ♦ Il nuoto artistico. ♦ I tuffi. ♦ La pallanuoto. ♦ Il surf ed il windsurf. ♦ L'acquagym. ♦ Il canottaggio. |
| QUARTA UNITA' DIDATTICA <i>(Un valido mezzo per socializzare)</i> | ♦ Gli sport di squadra: la pallavolo. |
| CONTENUTI | <div style="text-align: right;">Parte pratica</div> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Il gioco della pallavolo. |

CLASSE QUINTA

| MODULO | LO STUDIO DEI COMPORTAMENTI E DEGLI STILI DI VITA ATTRAVERSO I SECOLI |
|---|--|
| PRIMA UNITA' DIDATTICA <i>(Misurarsi con la storia)</i> | ◆ Excursus storico dal XIX al XXI secolo. |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Gli obiettivi programmatici della disciplina. ◆ La storia del movimento attraverso il contributo di Gaetano Filangieri, Nicola Miceli, Rodolfo Oberman, Emilio Bauman, Francesco De Sanctis e Giovanni Gentile. ◆ Il Movimento scoutistico. ◆ Il Fascismo. ◆ I programmi del C.O.N.I. ◆ L'istituzione dell'I.S.E.F. ◆ La facoltà di Scienze Motorie. |
| SECONDA UNITA' DIDATTICA <i>(Il comportamento dei giovani nei confronti di loro stessi)</i> | ◆ L'educazione alla salute |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Le sostanze dopanti più diffuse: stimolanti, steroidi anabolizzanti, corticosteroidi, ormone della crescita gh, narcotici, barbiturici, betabloccanti, diuretici, autoemotrasfusione, eritropoietina ed integratori alimentari. ◆ Le droghe più diffuse: tabacco, canapa indiana, alcool, morfina, eroina, LSD ed ecstasy. |
| TERZA UNITA' DIDATTICA <i>(Il comportamento dei giovani nei confronti degli altri)</i> | ◆ L'educazione alla solidarietà |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Le lesioni ed i traumi nelle discipline sportive. ◆ Le tecniche di pronto soccorso e la riabilitazione motoria. |
| QUARTA UNITA' DIDATTICA <i>(Un valido mezzo per socializzare)</i> | ◆ Gli sport di squadra: la pallavolo. |
| CONTENUTI | <p style="text-align: right;">Parte pratica</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Il gioco della pallavolo. |

