

# **ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE “CARLO JUCCI”**

## **LICEO SCIENTIFICO**

## **INDIRIZZO SPORTIVO**

### ***Programmazione comune di DISCIPLINE SPORTIVE a.s. 2020/2021***

#### **LINEE GENERALI E COMPETENZE**

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà acquisire gli strumenti per orientare in modo autonomo e consapevole la propria pratica motoria e sportiva verso uno stile di vita finalizzato al mantenimento della salute e del benessere psicofisico e relazionale. Dovrà conoscere la letteratura scientifica e tecnica delle scienze motorie e sportive. Dovrà essere in grado di suggerire mezzi, tecniche e strumenti idonei a favorire lo sviluppo della pratica ludico-motoria e sportiva, anche in gruppi spontanei di coetanei. Dovrà acquisire i principi fondamentali di igiene dello sport, della fisiologia, dell'esercizio fisico e sportivo e della prevenzione dei danni derivanti dalla pratica agonistica nei diversi ambienti di competizione. Dovrà acquisire le norme organizzative e tecniche che regolamentano le principali e più diffuse pratiche sportive e le discipline dello sport per disabili; dovrà acquisire i fondamenti delle teorie di allenamento tecnico-pratico e delle strategie competitive nei diversi sport praticati durante il ciclo scolastico; acquisire la padronanza motorie e le abilità specifiche delle discipline sportive praticate e saper mettere in atto le adeguate strategie correttive degli errori di esecuzione. Dovrà essere in grado inoltre di svolgere compiti di giuria, arbitraggio ed organizzazione di tornei, gare e competizioni scolastiche in diversi contesti ambientali.

#### **1° BIENNIO**

##### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

Nel primo biennio gli studenti dovranno integrare le conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano, dei processi mentali e dei meccanismi di produzione, come quello del movimento e del gesto sportivo. Dovranno acquisire gli strumenti di analisi dei fattori della prestazione e dei criteri della misurazione e valutazione sportiva. Affineranno la condotta motoria e padroneggeranno i fondamentali tecnici degli sport di base messi in pratica nel biennio.

##### **Fitness ed allenamento**

Costo energetico delle attività fisiche, adattamenti cardio-circolatori durante l'esercizio fisico; sviluppo muscolare, circolo-respiratorio e delle abilità motorie; rendimento e prestazione,

metabolismo energetico; aspetti ambientali; misurazione dell'energia del lavoro e della potenza; metodi e test di misurazione e valutazione.

### **Attività sportive competitive e non**

Attività di loisir (tempo libero) ed en plein-air (all'aria aperta)

Criteri e metodi di classificazione delle attività sportive.

Nozioni di base di fisiologia dell'esercizio fisico.

### **Sport individuali**

Teoria e pratica delle discipline di base dell'atletica leggera; strumenti e tecniche di apprendimento motorio; specificità dell'esercizio fisico allenante e programmi di allenamento; tecniche esecutive e tattiche di gara; teoria e pratica dell'orientering; elementi di teoria e pratica di altri sport in base alla disponibilità di impianti e strutture.

### **Sport di squadra**

Teoria e pratica di almeno due sport di squadra in base alla disponibilità di impianti e strutture.

## **2° BIENNIO**

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

Gli studenti dovranno ampliare la conoscenza teorica e tecnico-pratica delle specialità e discipline sportive e dovranno acquisire gli strumenti conoscitivi nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato. Lo studente dovrà affrontare le tematiche relative alle metodiche di allenamento con i pesi e le macchine di fitness con riferimento alla specificità dei gruppi muscolari interessati. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica sportiva.

### **Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato**

Principi generali della teoria e dell'attività motoria adattata. Le specialità dello sport per disabili.

Fini e metodi dello sport integrato.

### **Sport Individuali**

Dovranno completare lo studio e l'applicazione della disciplina dell'atletica leggera.

Teoria e metodologia dell'allenamento delle specialità dell'atletica leggera.

Teoria e tecnica di altri sport individuali diversi da quelli del biennio precedente con relativi principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e giuria.

### **Sport combinati e di combattimento**

Conoscenza e classificazione delle caratteristiche tecniche principali degli sport combinati e degli sport di combattimento

### **Sport di squadra**

Teoria e pratica di almeno due sport di squadra in base alla disponibilità di impianti e strutture.

Arbitraggio e giuria.

## **5° ANNO**

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

Gli studenti, completando il quadro della conoscenza teorica degli sport più diffusi, saranno in grado di orientarsi nella produzione scientifica e tecnica della scienza dello sport e di utilizzarla in modo pertinente. Avranno ampliato le competenze derivanti dalla molteplice pratica motoria e sportiva, dimostrando di saperne cogliere i significati per il successo formativo della persona e del suo sviluppo sociale e relazionale.

Gli studenti dovranno approfondire l'attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato.

### **Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato**

Approfondimenti teorici delle specialità dello sport per disabili. Modello di sport integrato.

### **Sport individuali**

Teoria e tecnica di almeno altri due sport individuali diversi da quelli del biennio precedente (teoria e metodologia dell'allenamento, arbitraggio, giuria e prevenzione).

### **Sport combinati e di combattimento**

Approfondimenti teorici degli sport combinati e degli sport di combattimento

### **Sport di squadra**

Teoria e pratica di ulteriori sport di squadra diversi da quelli studiati nei precedenti anni (apprendimento motorio, allenamento specifico, tipi di esercizi, specialità dei gruppi muscolari interessati, programmi di allenamenti, tecniche e tattiche di gara, principi e metodologia dell'allenamento, arbitraggio e giuria).

## **CRITERI DI SCELTA DEI CONTENUTI, METODI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

La scelta dei contenuti scaturisce dall'analisi dei seguenti fattori:

- indicazioni didattiche dei programmi ministeriali
- disponibilità di strutture ed attrezzature
- situazione di partenza
- interesse del gruppo classe verso determinate discipline sportive
- necessità di fornire un orientamento teorico anche in vista dell'Esame di Stato

## **VALUTAZIONE**

L'insegnante valuterà la situazione di partenza, i progressi ed i risultati che saranno analizzati attraverso test tecnico-pratici, valutazioni osservative, verifiche teoriche

Inoltre la valutazione dell'insegnante si ispirerà al principio della trasparenza che si basa sui seguenti criteri:

- sommativo: media delle valutazioni pratiche effettuate con test specifici e osservazione diretta, tenendo anche conto degli eventuali progressi ottenuti dall'alunno;
- formativo: valutazione dall'insegnante che terrà conto dell'atteggiamento, dell'impegno e della partecipazione attiva alle lezioni che l'alunno dimostrerà nei confronti delle attività proposte.

Si terrà conto del numero delle giustificazioni non certificate dal un medico e pertanto, oltre le due concesse a periodo, le altre andranno ad incidere negativamente sulla valutazione complessiva.

N.B. Si fa presente che le attività didattiche potranno essere svolte sia all'interno che all'esterno del perimetro scolastico, in ambiente naturale, come previsto dai programmi ministeriali.