



LICEO SCIENTIFICO STATALE

Paolo Lioy

VICENZA



DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2020/21

PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

Emergenza sanitaria coronavirus

La nostra programmazione didattica tradizionale subirà per questo particolare anno scolastico delle variazioni e limitazioni dovute ad una serie di difficoltà emerse dalla situazione contingente nonché logistica e tenuto conto anche delle indicazioni del CTS riguardo le modalità di ripresa delle attività motorie. (documento inviato dal MIUR, sez. Educazione fisica).

Le ore di scienze motorie verranno proposte per ridurre al minimo gli spostamenti delle classi e in considerazione del fatto che le sanificazioni determinano una riduzione del tempo di lezione.

Gli studenti entreranno in palestra una classe alla volta, ruotando sulle settimane:

una settimana in palestra, una settimana all'aperto in base alle condizioni meteorologiche, oppure in aula. (vedi protocollo scienze motorie in allegato).

Nelle ore d'aula verranno sviluppati argomenti di teoria connessi alla materia con l'ausilio del testo e/o di video o link didattici.

Gli obiettivi formativi comuni ricalcheranno quelli degli scorsi anni:

- a) Senso di responsabilità: osservanza delle norme di istituto (rispetto dei compagni e di tutto il personale scolastico, puntualità, frequenza regolare delle lezioni, giustificazione assenze, rispetto delle attrezzature, partecipazione alle attività di istituto (se realizzabili).
- b) Capacità di relazione: rapporti positivi con compagni e docenti, collaborazione con i docenti e i compagni in vista di obiettivi comuni, manifestazione dell'eventuale disagio e dissenso in modo corretto e costruttivo.
- c) Impegno e motivazione: puntuale presenza del materiale occorrente, attenzione alle spiegazioni, ascolto degli interventi dei compagni.
- d) Autonomia: vengono eseguite le indicazioni di lavoro autonomamente, viene utilizzato il materiale didattico correttamente ed autonomamente, rispetto degli impegni presi.

Mai come in questo anno la materia scienze motorie, potrà sensibilizzare ad un maggior senso civico: gli alunni potranno sperimentare il significato del “rendersi utili per la comunità”, e prendere coscienza del valore del “prendersi cura” della propria e della altrui salute in termini di prevenzione e rispetto delle regole. In questa ottica si favorirà un comportamento ancor più responsabile al tempo della pandemia, nei piccoli gesti di attenzione, ad esempio verso la igienizzazione delle mani, la sanificazione degli attrezzi utilizzati e tutte quelle azioni tese a mantenere un ambiente ed un clima di lavoro sano e sereno.

Attraverso esperienze significative che consentano di sperimentare forme di cooperazione e di solidarietà finalizzate al miglioramento del proprio contesto di vita, a partire dalla vita quotidiana a scuola, le ore di scienze motorie rappresenteranno un momento privilegiato facilitando l'apprendimento di corretti stili di vita.

Le proposte educative e didattiche saranno rivolte alle classi dalla prima alla quinta, secondo il principio della gradualità, dell'intensità di lavoro e della competenza tecnica che via, via nel corso del quinquennio sarà richiesta con sempre maggior precisione. (dalla correttezza globale del gesto per i ragazzi del biennio, fino ad una raffinazione del movimento analitico per i ragazzi più grandi del secondo biennio e quinto anno).

COMPETENZE Conoscere e padroneggiare il proprio corpo
Dal gioco-sport allo sport
Sicurezza e Salute: corretto stile di vita, prevenzione e Primo Soccorso
Competenze in ambiente naturale
Competenze digitali

CONOSCENZE Conoscere il proprio corpo attraverso elementi scientifici
Conoscere i principi utili al miglioramento dell'efficienza fisica

CAPACITA'/ABILITA' Capacità coordinative e condizionali
Capacità di applicare anche globalmente i contenuti appresi su corretti stili di vita.

MODALITA' DI VERIFICA

La modalità di verifica terrà conto di prove quanto più oggettive in base ai risultati ottenuti nei vari test pratici proposti dall'insegnante che di volta in volta potrà valutare:

- esecuzione tecnica del gesto,
- esecuzione a tempo della consegna richiesta,
- correttezza tecnica e armonica, memoria esecutiva di una sequenza.

Tenuto conto della situazione personale di ciascuno e della personale costituzione fisica, si valuterà il miglioramento ottenuto nel corso dei mesi.

Impegno ed interesse incideranno sulla valutazione.

Oltremodo, in particolare per questo anno particolare, inciderà quel senso civico di cui si parlava nell'introduzione, a riprova del grado di maturazione che ciascuno studente saprà dimostrare.

Per ciò che riguarda i contenuti teorici svolti, le valutazioni verranno declinate attraverso test scritti a domande aperte e/o chiuse, o eventualmente attraverso interrogazioni.

Gli esonerati, come gli altri anni, seguiranno un percorso teorico da concordare con l'insegnante e dovranno comunque dimostrare senso di collaborazione e responsabilità verso la classe, i compagni, l'insegnante, facilitando lo svolgimento delle lezioni, senza creare situazioni di disturbo.

CRITERI DI VALUTAZIONE- GRIGLIE DI VALUTAZIONE

- Proposta motoria significativa e aderente al tema proposto per contenuti, ideazione ed esecuzione
- Rispondenza alla griglia su test motori oggettivi (es. corsa di resistenza, di velocità ecc.)
- Progredire dello studente
- Rispetto delle scadenze e dei tempi assegnati
- Responsabilità, collaborazione e senso civico dimostrato nella organizzazione complessiva personale e rispetto del 'Protocollo' e del 'Regolamento Palestra'.

CONTENUTI

Le proposte didattiche saranno rivolte seguendo le prescrizioni dei concetti base: distanziamento sociale, pulizia e protezione.

All'aperto:

- Lavoro aerobico sui 1600 metri (più' semplificato rispetto agli altri anni), anche effettuando partenze scaglionate.
- Campestre di classe, eventuali semplici staffette di classe, (con l'uso di un testimone per studente senza cambio).
- Prove di velocità sui 100 metri (a cronometro)
- Escursioni a piedi a passo sostenuto secondo il principio della gradualità, coprendo percorsi via, via più impegnativi: Centro Storico, Giardini Salvi, Parco Querini, percorsi verso Monte Berico).
- Possibilità di recarsi al Campo di Atletica Ferraro, (se possibile), previo accordi con Comune e società che gestisce (Atletica Vicentina).

In palestra:

Come già espresso nel protocollo le attività in palestra dovranno tenere conto del numero degli studenti per classe, del distanziamento di 2 metri e delle ridotte dimensioni della palestra; pertanto gli spostamenti dovranno essere supervisionati con attenzione dal docente che dovrà far rispettare turni, file e pause, facendo lavorare se necessario la classe in modo alternando (parte al lavoro, parte in attesa).

Esercitazioni:

- Potenziamento fisiologico: coordinazione, mobilità articolare, velocità, resistenza, tonificazione; esercizi a corpo libero sul posto anche con l'uso dei piccoli attrezzi, perseguendo l'obiettivo della conoscenza del proprio corpo e del condizionamento fisico;
- Evoluzioni ed esercizi individuali di preacrobatica (capovolta, ponte, candela);
- Percorsi a stazioni;
- Fondamentali di giochi sportivi (solo individuale con propria palla o a coppie con sanificazione palloni e mani prima e dopo); in base alle attuali normative non e' possibile svolgere giochi di squadra;
- Tennis-tavolo a coppie e con turnazione (max. 4 persone alla volta);
- Badminton (uso del volano a coppie rispettando il distanziamento);

- Atletica Leggera: esercizi di coordinazione anche con piccoli attrezzi come cerchi, ostacolini bassi, bastoni ecc. , salto da fermo, partenza dai blocchi, tecniche di corsa, tecnica degli ostacoli
- Esercizi ai Grandi Attrezzi: si potranno usare solo gli attrezzi che potranno essere sanificati: spalliera svedese, scale orizzontale, trave. (ev. Cavallina per il volteggio).
- Esercizi con Piccoli attrezzi: solo quelli facilmente igienizzabili come funicelle, pesetti, cerchi, bastoni, palle mediche ecc. ad uso individuale o a coppie previa igienizzazione prima e dopo.

TEORIA delle scienze motorie:

- uso del testo e/o appunti , e, attraverso le nuove tecnologie, di siti dedicati, link didattici, youtube per favorire la conoscenza di contenuti tecnici degli sport e la conoscenza dei regolamenti delle attività sportive prese in esame.

BIENNIO: conoscenza delle capacità coordinative e condizionali
 benefici dell'attività fisica e corretti stili di vita, il fair play
 apparato locomotore muscolo scheletrico e articolare
 corretta postura
 il bullismo
 conoscenza degli sport individuali e di squadra

TRIENNIO: fonti energetiche
 cenni su alimentazione
 disturbi alimentari
 apparato cardiaco
 primo soccorso
 le dipendenze
 conoscenza degli sport individuali e di squadra (anche regolamenti)

Attività del Centro Sportivo Scolastico: se le condizioni pandemiche lo permetteranno verranno attivate semplici attività contingentate, sulla base della proposte dell'UST.

Si aderisce al progetto " ConTEST 2020" dell'UST riguardante una indagine sulle capacità motorie di base attraverso semplici test motori da proporre agli studenti.

Se possibile in palestra verrà attivato un proiettore con schermo per favorire esercitazioni individuali anche con la musica, per la pratica di attività come Pilates, Yoga, Stretching, Aerobica, ecc. con l'obiettivo di stimolare gli studenti ad approfondire proposte attuali e moderne.

Se sarà necessario attivare la DaD, o la DDI, in base alle indicazioni Ministeriali e della Dirigenza, si valuterà come proporre il lavoro: se da remoto, in modalità asincrona (con invio di testi, materiale, assegnazioni di esercitazioni da svolgere a casa e successiva restituzione di elaborati, come lo scorso anno), o se invece in modalità sincrona mediante l'uso di piattaforme autorizzate. In questo caso si evidenzia che comunque tali modalità determineranno delle notevoli limitazioni alla nostra materia, essenzialmente pratica.

CITTADINANZA ATTIVA

Ogni insegnante saprà adeguare il programma della materia a temi riconducibili all'Educazione Civica in quanto le Scienze motorie contengono di per sé molti richiami al senso del rispetto dell'altro e delle regole.

In ogni caso si declinano i seguenti ambiti e temi:

BIENNIO: educazione alla salute

fair play

benessere e stili di vita corretti

TRIENNIO: educazione alla salute

educazione stradale

primo soccorso BLS

abuso di sostanze illecite nello sport (doping).

Allegati: protocollo pubblicato in data 12/10/2020

griglia di valutazione m.1600

regolamento palestra (estensione del protocollo).

Vicenza, 30 ottobre 2020

IL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE