



## LINEE GENERALI E COMPETENZE

Le linee generali per le scienze motorie sportive parlano di un "percorso" in grado di condurre l'allievo, oltre che alla consapevolezza, della propria corporeità attraverso la sperimentazione delle varie attività sportive, anche alla capacità di agire in maniera responsabile ragionando e valutando quanto viene posto in atto, riconoscendone cause ed errori, individuando e attuando adeguate procedure di correzione e assumendosi responsabilità personali

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come **conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo**; ha consolidato **i valori sociali dello sport** e ha acquisito una **buona preparazione motoria**; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno **stile di vita sano e attivo**; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative sia di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie.

Lo studente sa 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. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare e interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.

La conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e 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. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare.

L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo sia individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici, indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare, fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo.

Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in sé stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura.

Lo studente matura 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 e al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunta dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa sia a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno, inoltre, di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

Gli obiettivi specifici d'apprendimento che seguono sono stati scomposti e suddivisi **in primo biennio, secondo biennio e quinto anno**. Tale scomposizione all'interno dei **4 macro ambiti di competenza** presenti (*percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive – lo sport, le regole, il fair play – salute, benessere, sicurezza e prevenzione – relazione con l'ambiente naturale e tecnologico*), è stata attuata in modo da renderne più evidenti i nuclei principali.

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

### PRIMO BIENNIO

#### ***La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive***

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

#### ***Lo sport, le regole e il fair play***

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

#### ***Salute, benessere, sicurezza e prevenzione***

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

#### ***Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico***

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

### SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età 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.

#### ***La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive***

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.

Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

#### ***Lo sport, le regole e il fair play***

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

### ***Salute, benessere, sicurezza e prevenzione***

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

### ***Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico***

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che in situazioni di gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

## **QUINTO ANNO**

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

### ***La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive***

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

### ***Lo sport, le regole e il fair play***

Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.

### ***Salute, benessere, sicurezza e prevenzione***

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

### ***Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico***

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

## **CITTADINANZA E COSTITUZIONE - EDUCAZIONE CIVICA (L. 92/2019)**

L'insegnamento dell'educazione civica riveste un ruolo giocoforza trasversale anche in ragione della pluralità di competenze attese e di obiettivi di apprendimento non ascrivibili a una singola disciplina, e di conseguenza compete a tutto il gruppo docente.

Da qui la necessità che sia sviluppato in coerenza con i contenuti dei diversi curricula disciplinari, interessando e coinvolgendo tutte le discipline.

Il fine comune è quello di avvicinare ulteriormente i giovani ai valori ed ai principi della Carta Costituzionale sostenendo l'insegnamento di "Cittadinanza e Costituzione", attraverso progetti ed attività pluridisciplinari e metodologie laboratoriali.

Gli ambiti più naturali, all'interno dei quali i docenti di Scienze motorie, dopo le sperimentazioni avviate nel corso dell'anno scolastico 2020.21, hanno individuato dei nuclei fondanti da sviluppare ed implementare, sono quelli che riguardano:

1. L'Educazione alla legalità, al rispetto delle regole ed alla Cittadinanza digitale
2. L'Educazione alla Salute ed al benessere psicofisico.

### **Percorsi possibili**

#### ***EDUCAZIONE ALLA LEGALITÀ - RISPETTO DELLE REGOLE - EDUCAZIONE ALLA CITTADINANZA DIGITALE***

- Il Fair Play nello SPORT
- Il Fair Play in RETE
- Il Cyber bullismo

#### ***EDUCAZIONE ALLA SALUTE ED AL BENESSERE PSICOFISICO***

- Art. 32 della Costituzione
- La tutela della Salute
- La Salute come diritto e dovere
- Come si tutela la Salute
- La Salute mentale
- Promozione del benessere psicologico e sociale attraverso lo sviluppo e l'implementazione delle abilità emotive e relazionali (*LIFE SKILLS*)
- Educazione alimentare e stili di vita
- Malnutrizione e denutrizione
- Le malattie del benessere (diabete, obesità e malattie cardiovascolari)
- I disturbi alimentari (anoressia e bulimia)
- La Salute dinamica
- I Pilastri della Salute
- Le dipendenze (fumo, alcol, droghe e doping)
- I principi ed i corretti comportamenti alla base dello star bene
- La corretta Postura
- La Salute nell'Agenda 2030
- Le malattie trasmissibili
- Cambiamento climatico e Salute
- Inquinamento e Salute