

# **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "DI VITTORIO - LATTANZIO"**

**Programmazione didattica disciplinare a.s. 2018/2019**

***Scienze Motorie e Sportive***

***Prof. Giovanni Di Maio***

***Classe II P Informatica e Telecomunicazioni***

## **Analisi della situazione di partenza**

Dopo un periodo iniziale di osservazione, la classe, composta da 21 alunni di sesso maschile, si presenta abbastanza eterogenea per quel che riguarda i prerequisiti della disciplina di studio. Si evidenzia, infatti, la presenza di un gruppo di studenti in possesso di un livello di abilità motorie di base complessivamente adeguato, probabilmente derivato anche dalla pratica di attività sportive extra scolastiche, in cui alcuni si distinguono particolarmente per una buona predisposizione all'attività motoria e sportiva, mentre un altro gruppo presenta al momento attitudini più ridotte. Con riferimento alla partecipazione e all'impegno, la classe si presenta complessivamente collaborativa, disponibile al dialogo educativo e rispettosa del regolamento disciplinare. Solo un numero esiguo di studenti necessita talvolta di inviti ad una maggiore partecipazione alle attività proposte.

## **FINALITÀ**

Finalità della disciplina è quella di far sviluppare agli allievi una cultura che consideri l'attività motoria e sportiva parte integrante della propria quotidianità, perché funzionale al mantenimento dello stato di benessere e al miglioramento della qualità della vita. Il piano di lavoro, pertanto, mirerà al recupero, ove necessario, e al completamento della tappa della formazione motoria di base, mediante l'arricchimento del bagaglio motorio (tante e diverse esperienze), allo scopo di rendere consapevoli gli allievi dell'importanza che riveste l'attività fisica e sportiva per il mantenimento di un buon livello di efficienza fisica, in prospettiva dell'acquisizione di sani stili comportamentali.

## **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

### ***Obiettivi operativi:***

- conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità;
- incremento graduale del funzionamento degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, articolare e muscolare;
- miglioramento delle capacità coordinative ed organico - muscolari.

**Obiettivi cognitivi:**

- sviluppo delle capacità di *problem - posing*;
- sviluppo delle capacità di *problem - solving*;
- sviluppo della capacità di *goal - setting*.

**Obiettivi formativi ed educativi:**

- sviluppo di atteggiamenti prosociali, del senso civico e della capacità di collaborare;
- riconoscimento delle figure di riferimento ed affermazione dell'identità personale nel rispetto di limiti e responsabilità;
- abitudine al rispetto delle regole ed assunzione di responsabilità.

Modulo n° 1	<b>MOVIMENTO, SALUTE E BENESSERE</b>	
	Periodo di svolgimento: settembre 2018 - giugno 2019	
		<b>Obiettivi minimi</b>
<b>Conoscenze</b> (Conoscere e riconoscere)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- il regolamento previsto per le scienze motorie e sportive ed i principi che regolano la sicurezza negli ambienti in cui viene svolta l'attività ludico-sportiva;</li> <li>- la terminologia essenziale specifica che regola la pratica delle attività in scienze motorie e sportive;</li> <li>- la finalità e le diverse esecuzioni del riscaldamento generale e specifico;</li> <li>- le finalità e gli esercizi di allungamento per i diversi distretti muscolari;</li> <li>- le posture e gli atteggiamenti utili per prevenire la comparsa di squilibri muscolari;</li> <li>- il controllo della FC e degli atti respiratori.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- il regolamento previsto per le scienze motorie e sportive ed i principi che regolano la sicurezza negli ambienti in cui viene svolta l'attività ludico-sportiva;</li> <li>- la terminologia essenziale specifica che regola la pratica delle attività in scienze motorie e sportive;</li> <li>- le finalità degli esercizi eseguiti;</li> <li>- la propria corporeità.</li> </ul>
<b>Abilità</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eseguire in modo corretto gli esercizi proposti rispettando le regole di sicurezza;</li> <li>- assumere posture ed atteggiamenti corretti;</li> <li>- eseguire movimenti con ampia escursione funzionale all'efficienza articolare muscolo legamentosa;</li> <li>- dosare e prostrarre il lavoro nel e per il</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eseguire in modo corretto gli esercizi proposti rispettando le regole di sicurezza;</li> <li>- assumere posture ed</li> </ul>

	<p>tempo richiesto;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eseguire con creatività, flessibilità elaborazione e fluidità nuovi apprendimenti;</li> <li>- eseguire esercitazioni orientando se stessi nel tempo e nello spazio;</li> <li>- percepire ed eseguire esercitazioni secondo ritmi e cadenze conosciute, variati e/o inusuali;</li> <li>- eseguire esercitazioni che prevedono l'azione sugli stessi piani e su piani diversi e con velocità, ritmi e cadenze simili o differenti;</li> <li>- esibire con naturalezza la propria espressività corporea applicando forme di comunicazione alternative.</li> </ul>	<p>atteggiamenti corretti;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eseguire semplici azioni ritmiche elementari;</li> <li>- eseguire semplici azioni di orientamento nello spazio e nel tempo;</li> <li>- portare a termine un compito motorio nel rispetto dei propri tempi e delle proprie attitudini;</li> <li>- produrre azioni motorie finalizzate con sufficiente efficienza e controllo.</li> </ul>
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- applicazione regolare, attiva e partecipativa alle proposte;</li> <li>- assumere comportamenti responsabili per evitare rischi a sé stesso ed altre persone e cose, utilizzando nelle modalità previste le attrezzature, usufruendo degli impianti e degli arredi in modo responsabile e civile;</li> <li>- applicare le regole comportamentali in fatto di igiene, in materia di alimentazione e di abbigliamento e nelle fasi di preparazione e terminali;</li> <li>- realizzare autonomamente e con creatività esecuzioni corrette rispetto al modello di azioni motorie funzionali alle attività in relazione a compiti definiti;</li> <li>- riconoscere i propri livelli di efficienza e di competenza motoria utilizzando anche diverse tecnologie;</li> <li>- riconoscere in sé e negli altri gli aspetti comunicativi del linguaggio del corpo e dell'espressività;</li> <li>- interagire con docente e compagni al fine di assicurare un corretto andamento delle attività;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- operare con regolarità e nel rispetto delle regole di convivenza civile;</li> <li>- realizzare autonomamente e con creatività esecuzioni corrette rispetto al modello di azioni motorie funzionali alle attività;</li> <li>- riconoscere ed interpretare le modalità comunicative del linguaggio corporeo.</li> </ul>

	- trasferire ed applicare in ambiti interdisciplinari conoscenze ed abilità simili.	
<b>Competenze di cittadinanza</b>	- Imparare a imparare; - Agire in modo autonomo e responsabile; - Progettare; - Risolvere problemi.	
<b>Contenuti</b>	- Elementi di base dell'anatomia e della fisiologia umana; - Terminologia di base dei principali movimenti del corpo ed elementi ginnici; - Esercizi di base a corpo libero e di allungamento muscolare; - Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale; - Andature preatletiche varie; - Esercizi ai grandi e piccoli attrezzi; - Esercitazioni di destrezza semplici e complessi per lo sviluppo delle capacità coordinative.	

Modulo n° 2	<b>GIOCHI SPORTIVI</b>	
	Periodo di svolgimento: settembre 2018 - giugno 2019	
		<b>Obiettivi minimi</b>
<b>Conoscenze</b> (Conoscere e riconoscere)	- la terminologia, i regolamenti di gioco, le segnalazioni arbitrali, le sanzioni dei giochi sportivi proposti; - la tecnica dei fondamentali individuali dei giochi proposti; - la storia, l'evoluzione e gli aspetti sociali ed educativi delle discipline praticate.	- in maniera essenziale la terminologia, i regolamenti di gioco e le caratteristiche delle discipline sportive praticate.
<b>Abilità</b>	- svolgere esercitazioni relative ai fondamentali individuali di gioco; - adeguare la propria azione volontaria in funzione della richiesta delle situazioni di gioco sia in attacco, sia in difesa; - assumere i diversi ruoli previsti nel sistema di gioco; - riconoscere e correggere gli errori, modificando la propria azione motoria nell'immediato o in tempi differiti; - collaborare con i compagni; - espletare funzioni arbitraggio di una gara/partita; - collaborare per l'organizzazione e il corretto andamento delle attività.	- svolgere con ritmo e velocità esecutiva personali esercitazioni relative ai fondamentali individuali di gioco; - saper gestire le dinamiche con i compagni nei vari tipi di gioco; - assumere i diversi ruoli previsti dal gioco, rispettando il regolamento.

<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizzare gli apprendimenti nelle situazioni simili alla gara o di gara;</li> <li>- collaborare in funzione del raggiungimento di un obiettivo comune;</li> <li>- rilevare e correggere in maniera utilitaristica gli errori esecutivi propri ed altrui;</li> <li>- saper fornire assistenza ai compagni durante le attività;</li> <li>- adattare le proprie potenzialità in funzione delle specifiche richieste delle diverse discipline sportive;</li> <li>- imparare a condividere positivamente con i pari i successi e gli insuccessi;</li> <li>- trasferire ed applicare in ambiti interdisciplinari conoscenze ed abilità simili.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- attivare forme positive e rispettose di comportamento durante la pratica delle varie discipline;</li> <li>- riconoscere l'attività più congeniale alle proprie caratteristiche e potenzialità;</li> <li>- applicare comportamenti cooperativi in funzione del raggiungimento di obiettivi comuni.</li> </ul>
<b>Competenze di cittadinanza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Collaborare e partecipare;</li> <li>- Comunicare;</li> <li>- Acquisire e interpretare l'informazione;</li> <li>- Risolvere problemi.</li> </ul>	
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caratteristiche e regolamenti di gioco delle attività proposte;</li> <li>- Esercitazioni per l'apprendimento e la memorizzazione dei fondamentali individuali di basket, volley e calcio;</li> <li>- Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità organico - muscolari proprie della disciplina praticata.</li> </ul>	

Modulo n° 3	<b>ATTIVITÀ MOTORIO-SPORTIVE INDIVIDUALI</b>	
	Periodo di svolgimento: settembre 2018 - giugno 2019	
		<b>Obiettivi minimi</b>
<b>Conoscenze</b> (Conoscere e riconoscere)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la terminologia, i regolamenti di gioco, le sanzioni e le segnalazioni arbitrali;</li> <li>- la tecnica dei fondamentali individuali delle attività proposte;</li> <li>- la storia, l'evoluzione e gli aspetti sociali ed educativi delle attività praticate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- in maniera essenziale la terminologia, i regolamenti di gioco e le caratteristiche delle discipline sportive praticate.</li> </ul>
<b>Abilità</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- espletare funzioni di arbitraggio;</li> <li>- differenti modalità di partenza ed accelerazioni;</li> <li>- tratti di corsa veloce;</li> <li>- salti e lanci;</li> <li>- svolgere esercitazioni relative ai fondamentali individuali del tennis tavolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- svolgere con ritmo e velocità esecutiva personali esercitazioni relative alle attività</li> </ul>

	e del badminton.	praticate; - saper gestire la propria prestazione nelle diverse attività.
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizzare gli apprendimenti nelle situazioni simili alla gara o di gara;</li> <li>- rilevare e correggere in maniera utilitaristica gli errori esecutivi propri ed altrui;</li> <li>- saper fornire assistenza ai compagni durante le attività;</li> <li>- adattare le proprie potenzialità in funzione delle specifiche richieste delle diverse discipline sportive;</li> <li>- trasferire ed applicare in ambiti interdisciplinari conoscenze ed abilità similari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- attivare forme positive e rispettose di comportamento durante la pratica delle varie discipline;</li> <li>- riconoscere l'attività più congeniale alle proprie caratteristiche e potenzialità.</li> </ul>
<b>Competenze di cittadinanza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agire in modo autonomo e responsabile;</li> <li>- Acquisire e interpretare l'informazione;</li> <li>- Individuare collegamenti e relazioni.</li> </ul>	
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni per il controllo delle posture e degli atteggiamenti anche in situazioni inusuali di statiche e dinamiche: corsa, volo, balzo, cadute e in sospensione;</li> <li>- Esercitazioni per l'apprendimento della partenza dai blocchi, passaggio dell'ostacolo, salti in estensione, lanci;</li> <li>- Esercitazioni per l'apprendimento delle tecniche di corsa con esecuzione tratti di corsa veloce a velocità da sub massimale a massimale;</li> <li>- Esercitazioni per l'apprendimento dei fondamentali del tennis tavolo e del badminton.</li> </ul>	

### **Metodologie e strategie didattiche**

Saranno utilizzati metodi didattici di tipo deduttivo basati soprattutto sull'assegnazione di compiti, per favorire l'apprendimento e la memorizzazione di programmi motori, e metodi didattici di tipo induttivo per favorire l'esplorazione atta a ricercare soluzioni e a riflettere su ciò che si sta facendo, mettendo anche in relazione tra loro contenuti e ambiti della motricità appartenenti a settori disciplinari diversi. Le strategie di insegnamento adottate saranno:

- apprendimento collaborativo o per valutazione reciproca (*peer-teaching*);
- *cooperative learning*;
- strategie cognitive di *problem solving*;
- scoperta guidata;
- strategie di auto-istruzione dove lo studente prende decisioni:

- o sull'utilizzo del contesto;
- o nella formazione dei gruppi e dei ruoli;
- o sulla progressione delle difficoltà;
- o sulla valutazione della prestazione e delle possibili alternative.

### **Mezzi, strumenti e attrezzature, spazi**

<p><b><i>TIPOLOGIE DIDATTICHE DI INTERVENTO</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione frontale: presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche.</li> <li>• Attività di gruppo: lavoro collettivo guidato o autonomo.</li> <li>• Lezione interattiva: discussioni sui libri o a tema, interrogazioni collettive.</li> <li>• Lezione multimediali: utilizzo della LIM, di PPT, di audio e video.</li> <li>• Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo).</li> <li>• Esercitazioni pratiche.</li> <li>• Lettura e analisi diretta dei testi.</li> </ul>
<p><b><i>MEZZI, STRUMENTI E ATTREZZATURE</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arredi, grandi e piccoli attrezzi e degli impianti utilizzati.</li> <li>• Libro di testo consigliato.</li> <li>• Altri libri.</li> <li>• Appunti in dispense forniti dall'Insegnante.</li> <li>• Link e materiali multimediali.</li> <li>• Testi specifici di attività motorio sportive.</li> <li>• Videoproiettore/LIM.</li> <li>• Visite guidate.</li> <li>• Cineforum.</li> </ul>
<p><b><i>SPAZI</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palestre interne dell'Istituto, cortile esterno, tensostruttura.</li> </ul>
<p><b><i>TEMPI</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La numerosità degli alunni e la presenza di più classi all'interno degli ambienti preposti all'attività, non consente di definire con precisione la scansione temporale degli obiettivi definiti nei moduli. Si prevede quindi, in accordo con il cdc e con l'entrata in vigore dell'orario scolastico definitivo, la possibilità di praticare talvolta l'attività disciplinare specifica in campi sportivi all'aperto o utilizzando impianti al chiuso presenti sul territorio.</li> </ul>

### **Verifiche e valutazioni**

Per formalizzare il livello qualitativo delle conoscenze, abilità e competenze possedute dagli allievi si applicheranno verifiche con modalità diversificate. Per la verifica delle conoscenze si adotteranno: interrogazioni, prove scritte, questionari a risposta aperta o chiusa. Per la verifica di abilità e competenze saranno adottati test per le capacità organico - muscolari, griglie di

osservazioni, schede, checklist e scale per la rilevazione di tipo qualitativo delle prestazioni degli studenti.

Saranno effettuate almeno due prove per ciascun periodo dell'anno scolastico, per valutare il livello di abilità, conoscenze e competenze acquisite.

Nel processo di valutazione (cfr. griglia di valutazione allegata) saranno presi in esame:

- il livello di partenza e il progresso evidenziato in relazione ad esso;
- i risultati delle prove di verifica;
- l'interesse, il comportamento e la partecipazione;
- le verifiche sull'acquisizione delle competenze trasversali;
- il livello di raggiungimento delle competenze specifiche prefissate.

Uno spazio importante sarà costituito anche dal processo di autovalutazione dello studente. Gli studenti esonerati, anche per brevi periodi dalle attività pratiche, oltre all'obbligo della presenza in palestra come prescritto dalle disposizioni vigenti, dovranno:

1. concordare con l'insegnante i temi per l'approfondimento di argomenti inerenti alla disciplina;
2. collaborare con l'insegnante nella preparazione e nello svolgimento delle lezioni;
3. svolgere attività di arbitraggio.

Roma, 04/11/2018  
docente

Il

***Giovanni Di Maio***



## Griglia di valutazione

<b>VOTO</b>	<b>PARTECIPAZIONE</b>	<b>RISPETTO DELLE REGOLE</b>	<b>IMPEGNO</b>	<b>CONOSCENZA ED ABILITÀ</b>	<b>COMPETENZA</b>
10 ottimo	Costruttiva (sempre)	Condivisione e autocontrollo	Eccellente (sempre)	Elevata ed elaborata	Creatività nell'impiego delle conoscenze e delle abilità possedute.
9 distinto	Efficace (quasi sempre)	Applicazione con sicurezza e costanza	Costante (quasi sempre)	Certa e sicura	Autovalutazione e rielaborazione critica, consapevole e responsabile delle conoscenze e abilità possedute.
8 buono	Attiva e pertinente	Conoscenza e applicazione	Costante (spesso)	Soddisfacente	Capacità di utilizzare conoscenze ed abilità sperimentate per affrontare situazioni inusuali.
7 discreto	Attiva (sovente)	Accettazione regole principali	Attivo (sovente)	Globale	Capacità di utilizzare conoscenze ed abilità sperimentate per affrontare situazioni diversificate.
6 sufficiente	Non sempre e settoriale	Essenziale	Settoriale (talvolta)	Essenziale	Capacità di utilizzare conoscenze ed abilità per affrontare problemi semplici in situazioni agevoli.
5 insufficiente	Dispersiva	Guidato	Dispersivo	Parziale	Capacità di svolgere compiti conosciuti applicando procedure standard.
4 e <4 gravemente	Non partecipa mai, oppositiva	Rifiuto, insofferenza	Assente (quasi mai)	Scarsa, molto carente.	Capacità di svolgere alcuni compiti sotto controllo e

nte insufficie nte					guida.
--------------------------	--	--	--	--	--------