

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “DI VITTORIO - LATTANZIO”

Programmazione didattica disciplinare a.s. 2018/2019

Scienze Motorie e Sportive

Prof. Giovanni Di Maio

Classe III L Liceo Scienze Applicate

Analisi della situazione di partenza

Dopo un periodo iniziale di osservazione della classe, composta da 21 alunni di sesso maschile, si evidenzia una eterogeneità nel possesso dei prerequisiti della disciplina. Nonostante il diverso background motorio, la differente predisposizione all'attività motorio - sportiva e le diverse abilità di base, il livello di partecipazione alle lezioni è soddisfacente. Solo un piccolo numero di studenti necessita, a volte, di rinforzi per una partecipazione continua all'attività proposta e al rispetto di alcune delle regole precedentemente stabilite. Per quanto riguarda l'impegno e il rispetto del regolamento della disciplina, la classe si presenta collaborativa e disponibile al dialogo educativo. Si nota, infatti, una maturazione degli studenti con una crescita nei livelli di comunicazione rispetto al precedente anno scolastico.

FINALITÀ

Finalità della disciplina è il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i nessi pluridisciplinari. Il piano di lavoro mirerà all'approfondimento delle esperienze motorie intraprese nei precedenti anni scolastici e al continuo arricchimento del bagaglio motorio individuale, allo scopo di rendere consapevoli gli allievi dell'importanza dei significati formativi delle attività motorie per il benessere e la tutela della salute.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Obiettivi operativi:

- maggior padronanza del proprio corpo e della sua funzionalità;
- incremento funzionale degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, articolare e muscolare;
- ampliamento e consolidamento delle capacità coordinative ed organico - muscolari.

Obiettivi cognitivi:

- sviluppo delle capacità di applicazione pratica di alcuni principi della disciplina di studio;
- consolidamento delle capacità di *problem - solving* in situazioni sportive;
- consolidamento della capacità di *goal - setting*.

Obiettivi formativi ed educativi:

- potenziamento della capacità di integrazione e collaborazione in vista di un obiettivo comune;
- riconoscimento delle figure di riferimento e rafforzamento dell'identità personale nel rispetto di limiti e responsabilità;
- consolidamento dell'abitudine al rispetto delle regole ed assunzione di responsabilità.

Modulo n° 1	MOVIMENTO, SALUTE E BENESSERE	
	Periodo di svolgimento: settembre 2018 - giugno 2019	
		Obiettivi minimi
Conoscenze (Conoscere e riconoscere)	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - la terminologia specifica che regola la pratica delle attività in scienze motorie e sportive; - la composizione di una sessione di lavoro e le finalità delle diverse pratiche; - le posture e gli atteggiamenti utili per prevenire la comparsa di squilibri muscolari; - le capacità coordinative ed organico - muscolari; - le tecniche di primo soccorso. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - la terminologia essenziale specifica che regola la pratica delle attività in scienze motorie e sportive; - le finalità degli esercizi eseguiti; - la propria corporeità.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> - assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni; - mantenere e controllare posture ed atteggiamenti corretti; - utilizzare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso; - eseguire movimenti con ampia 	<ul style="list-style-type: none"> - eseguire in modo corretto gli esercizi proposti rispettando le regole di sicurezza; - assumere

	<p>escursione funzionale all'efficienza articolare muscolo legamentosa;</p> <ul style="list-style-type: none"> - adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova; - eseguire con creatività, flessibilità elaborazione e fluidità nuovi apprendimenti; - controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento; - percepire ed eseguire esercitazioni secondo ritmi e cadenze conosciute, variati e/o inusuali; - eseguire esercitazioni segmentari che prevedono l'azione sugli stessi piani e su piani diversi e con velocità, ritmi e cadenze simili o differenti; - mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali; - padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva. 	<p>posture ed atteggiamenti corretti;</p> <ul style="list-style-type: none"> - eseguire semplici azioni ritmiche elementari; - eseguire semplici azioni di orientamento nello spazio e nel tempo; - portare a termine un compito motorio nel rispetto dei propri tempi e delle proprie attitudini; - produrre azioni motorie finalizzate con sufficiente efficienza e controllo.
Competenze	<ul style="list-style-type: none"> - applicazione regolare, attiva e partecipativa alle proposte; - 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; - riconoscere situazioni di pericolo e applicare interventi preventivi; - applicare le regole comportamentali in fatto di igiene, in materia di alimentazione e di abbigliamento e nelle fasi di preparazione e terminali; - scegliere le soluzioni più adeguate e realizzare con creatività esecuzioni corrette rispetto al modello di azioni motorie funzionali alle attività in relazione a compiti definiti; - riconoscere i propri livelli di efficienza e di competenza motoria utilizzando anche diverse tecnologie; - identificare, interpretare e padroneggiare gli aspetti comunicativi 	<ul style="list-style-type: none"> - operare con regolarità e nel rispetto delle regole di convivenza civile; - realizzare autonomamente e con creatività esecuzioni corrette rispetto al modello di azioni motorie funzionali alle attività; - riconoscere ed interpretare le modalità comunicative del linguaggio corporeo.

	<p>del linguaggio del corpo e dell'espressività;</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare le abilità relazionali interpersonali per collaborare ed interagire in modo cooperativo e secondo un corretto atteggiamento competitivo; - trasferire ed applicare in ambiti interdisciplinari conoscenze ed abilità similari. 	
Competenze di cittadinanza	<ul style="list-style-type: none"> - Imparare a imparare; - Agire in modo autonomo e responsabile; - Progettare; - Risolvere problemi. 	
Contenuti	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi di fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport; - Esercizi a corpo libero e di allungamento muscolare; - Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con piccoli sovraccarichi; - Andature preatletiche varie e con grado di difficoltà crescente; - Esercizi ai grandi e piccoli attrezzi; - Circuiti di destrezza semplici e complessi per il consolidamento delle capacità coordinative; - Esercizi per lo sviluppo delle diverse forme di resistenza. 	

Modulo n° 2	GIOCHI SPORTIVI	
	Periodo di svolgimento: settembre 2018 - giugno 2019	
		Obiettivi minimi
Conoscenze (Conoscere e riconoscere)	<ul style="list-style-type: none"> - i regolamenti di gioco, le segnalazioni arbitrali, le sanzioni dei giochi sportivi proposti; - la tecnica dei fondamentali individuali dei giochi proposti; - la tattica delle specialità praticate; - i ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo; - la storia, l'evoluzione, gli aspetti sociali ed educativi e i principi etici delle discipline praticate. 	<ul style="list-style-type: none"> - in maniera essenziale la terminologia, i regolamenti di gioco e le caratteristiche delle discipline sportive praticate.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> - espletare funzioni di arbitraggio di una gara/partita; - svolgere esercitazioni relative ai fondamentali individuali di gioco con grado di difficoltà crescente; - adeguare la propria azione volontaria in funzione della richiesta delle situazioni di gioco sia in attacco, sia in difesa; - elaborare in gruppo tecniche e 	<ul style="list-style-type: none"> - svolgere con ritmo e velocità esecutiva personali esercitazioni relative ai fondamentali individuali di gioco;

	<p>strategie di gioco;</p> <ul style="list-style-type: none"> - assumere ruoli specifici nel sistema di gioco; - riconoscere e correggere gli errori, modificando la propria azione motoria nell'immediato o in tempi differiti; - partecipare per l'organizzazione e il corretto andamento delle attività. 	<ul style="list-style-type: none"> - saper gestire le dinamiche relazionali con i compagni; - assumere i ruoli previsti dal gioco, rispettando il regolamento.
Competenze	<ul style="list-style-type: none"> - collaborare e partecipare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune; - rilevare e correggere in maniera utilitaristica gli errori esecutivi propri e altrui; - saper fornire assistenza e supporto ai compagni durante le attività; - adattare le proprie potenzialità in funzione delle specifiche richieste delle diverse discipline sportive; - imparare a condividere positivamente con i pari i successi e gli insuccessi; - collaborare con i pari per l'organizzazione e il corretto andamento di competizioni nella scuola nelle diverse discipline sportive; - trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti ricevuti in altre sfere della vita; - trasferire ed utilizzare i principi del fair-play in altri domini della vita; - trasferire ed applicare in ambiti interdisciplinari conoscenze ed abilità similari. 	<ul style="list-style-type: none"> - attivare forme positive e rispettose di comportamento durante la pratica delle varie discipline; - riconoscere l'attività più congeniale alle proprie caratteristiche e potenzialità; - applicare comportamenti cooperativi in funzione del raggiungimento di obiettivi comuni.
Competenze di cittadinanza	<ul style="list-style-type: none"> - Collaborare e partecipare; - Comunicare; - Acquisire e interpretare l'informazione; - Risolvere problemi. 	
Contenuti	<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche e regolamenti di gioco delle attività proposte; - Esercitazioni per il consolidamento e l'approfondimento dei fondamentali individuali di basket, volley e calcio a 11 e calcio a 5; - Esercitazioni per il consolidamento dei fondamentali di attività sportive non convenzionali e propedeutiche ai grandi giochi sportivi; - Esercitazioni per lo sviluppo degli aspetti tattici principali delle discipline sportive praticate; - Esercitazioni per il consolidamento delle capacità organico - muscolari proprie delle discipline sportive praticate. 	

Modulo n° 3	ATTIVITÀ MOTORIO-SPORTIVE INDIVIDUALI	
	Periodo di svolgimento: settembre 2018 – giugno 2019	
		Obiettivi minimi
Conoscenze (Conoscere e riconoscere)	<ul style="list-style-type: none"> - i regolamenti di gioco, le sanzioni e le segnalazioni arbitrali; - gli elementi tecnico - tattici degli sport individuali praticati; - la storia, l'evoluzione, gli aspetti sociali ed educativi e i principi etici delle discipline praticate. 	<ul style="list-style-type: none"> - in maniera essenziale la terminologia, i regolamenti di gioco e le caratteristiche delle discipline sportive praticate.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> - espletare funzioni di arbitraggio/giudice di gara; - scegliere l'attività più adatta alle proprie capacità fisico - tecniche; - elaborare autonomamente tecniche e strategie di gioco; - svolgere esercitazioni individuali relative alle tre principali specialità dell'atletica leggera: corsa, salti e lanci; - svolgere esercitazioni relative ai fondamentali individuali del tennis tavolo e del badminton. 	<ul style="list-style-type: none"> - svolgere con ritmo e velocità esecutiva personali esercitazioni relative alle attività praticate; - saper gestire la propria prestazione nelle diverse attività.
Competenze	<ul style="list-style-type: none"> - utilizzare gli apprendimenti nelle situazioni simili alla gara o di gara; - saper fornire assistenza e supporto ai compagni durante le attività; - utilizzare la consapevolezza e quindi la capacità di gestire il proprio corpo nelle diverse problematiche motorie adottando differenti schemi motori; - trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti ricevuti in altre sfere della vita; - trasferire ed utilizzare i principi del fair-play in altri domini della vita; - trasferire ed applicare in ambiti interdisciplinari conoscenze ed abilità simili. 	<ul style="list-style-type: none"> - attivare forme positive e rispettose di comportamento durante la pratica delle varie discipline; - riconoscere l'attività più congeniale alle proprie caratteristiche e potenzialità.
Competenze di cittadinanza	<ul style="list-style-type: none"> - Agire in modo autonomo e responsabile; - Acquisire e interpretare l'informazione; - Individuare collegamenti e relazioni. 	
Contenuti	<ul style="list-style-type: none"> - Esercitazioni per il controllo delle posture e degli atteggiamenti anche in situazioni inusuali di statiche e dinamiche: corsa, volo, balzo, cadute e in sospensione; 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Esercitazioni atte a stabilizzare l'apprendimento della partenza dai blocchi, passaggio dell'ostacolo, salti in estensione e in elevazione, lanci e passaggio del testimone; - Esercitazioni per approfondire le tecniche di corsa con esecuzione tratti di corsa veloce a velocità da sub massimale a massimale; - Esercitazioni sintetiche del tennis tavolo e del badminton.
--	---

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>TIPOLOGIE DIDATTICHE DI INTERVENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale: presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche. • Attività di gruppo: lavoro collettivo guidato o autonomo. • Lezione interattiva: discussioni sui libri o a tema, interrogazioni collettive. • Lezione multimediali: utilizzo della LIM, di PPT, di audio e video. • Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo). • Esercitazioni pratiche. • Lettura e analisi diretta dei testi.
--	--

MEZZI, STRUMENTI E ATTREZZATURE	<ul style="list-style-type: none"> • Arredi, grandi e piccoli attrezzi e degli impianti utilizzati. • Libro di testo consigliato. • Altri libri. • Appunti in dispense forniti dall’Insegnante. • Link e materiali multimediali. • Testi specifici di attività motorio sportive. • Videoproiettore/LIM. • Visite guidate. • Cineforum.
SPAZI	<ul style="list-style-type: none"> • Palestre interne dell’Istituto, cortile esterno, tensostruttura.
TEMPI	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

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

Il

docente

Giovanni Di Maio

Griglia di valutazione

VOTO	PARTECIPAZIONE	RISPETTO DELLE REGOLE	IMPEGNO	CONOSCENZA ED ABILITÀ	COMPETENZA
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 insufficiente	Non partecipa mai, oppositiva	Rifiuto, insofferenza	Assente (quasi mai)	Scarsa, molto carente.	Capacità di svolgere alcuni compiti sotto controllo e guida.