

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

Programmazione didattica disciplinare annuale

Docente: **Fucile Teresa**

Materia: **Scienze Motorie e Sportive**

Classi: **1 M** (Sezione Lattanzio –Indirizzo: Informatica-Telecomunicazioni) A. S. 2018/2019

### **Analisi della situazione di partenza**

Dopo un iniziale periodo di osservazione della classe, numerose e composta da 30 alunni di sesso maschile, si evidenzia una eterogeneità all'interno di ogni gruppo in riferimento al possesso dei prerequisiti, all'impegno e alla partecipazione di ciascun allievo. Una parte degli alunni evidenzia abilità di base complessivamente adeguate, alcuni si distinguono per una buona e appropriata predisposizione all'attività motoria e si mostrano collaborativi e partecipi al dialogo educativo, altri invece necessitano di inviti ad una maggiore ordinata partecipazione, sollecitazioni all'ascolto e/o al rispetto delle norme e delle consegne che vengono loro date.

### **Finalità**

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive nei primi due anni della scuola secondaria superiore costituisce il naturale proseguimento del percorso formativo svolto nella scuola secondaria di primo grado e concorre alla formazione degli alunni in un periodo caratterizzato da rapidi e intensi cambiamenti sia fisici che psichici, da marcate disomogeneità di situazioni personali in relazione all'ambiente sociale e culturale in cui interagiscono e dalle variabili del percorso evolutivo individuale. La disciplina delle scienze motorie e sportive concorre pertanto, nell'ambito di una educazione finalizzata allo sviluppo integrale della personalità nelle sue dimensioni morfologico-funzionali, intellettuale-cognitive, affettivo-morali e sociali, con la specificità del proprio linguaggio (verbale e non verbale), insieme alle altre materie, alla formazione dello studente e del cittadino, considerando che il suo ruolo non è solo quello di agire sulle funzioni, ma anche quello di ampliare le conoscenze sul corpo umano e sull'importante equilibrio che deve instaurarsi tra mente e corpo per il raggiungimento del proprio stato di benessere psico-fisico.

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

#### **obiettivi operativi:**

1. graduale incremento funzionale degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, articolare e muscolare;
2. miglioramento delle abilità condizionali e coordinative generali;

#### **obiettivi cognitivi:**

1. sviluppo delle capacità logico – deduttive

#### **obiettivi formativi ed educativi:**

1. sviluppo della socialità e del senso civico
2. riconoscimento ed affermazione dell'identità personale
3. abitudine al rispetto delle regole

### **Modulo 1 – Preatletismo**

#### **CONOSCENZE:**

- Conosce l'attività motoria finalizzata al potenziamento fisiologico e alla rielaborazione degli schemi motori di base (correre, saltare, lanciare)
- Conosce le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche
- Conosce le tecniche di misurazione della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo e conosce l'importanza della soglia di recupero

#### **COMPETENZE:**

- Acquisire il valore della corporeità attraverso esperienze di attività motorie, espressive, ludiche e sportive
- Acquisire la consapevolezza di come il corpo umano sia in grado di muoversi

(apparato locomotore) e realizzare le principali funzioni vitali ( apparato cardiocircolatorio e respiratorio)

·Riconoscere l'importanza di una corretta attività motoria al fine di mantenere l'organismo efficiente

**ABILITA' (sa praticare)**

- Esercizi di base a corpo libero e di allungamento muscolare
- Esercizi di tonificazione generale a carico naturale
- Andature preatletiche varie
- Esercizi per lo sviluppo della velocità e della resistenza
- Esercizi per lo sviluppo della forza veloce, elastica ed esplosiva

**MODULO 2: - COORDINAZIONE- SCHEMI MOTORI**

**CONOSCENZE**

- Conosce gli elementi delle capacità coordinative utilizzate
- Riconosce le componenti spazio-temporali nelle azioni
- Riconosce il ritmo delle azioni
- Conosce le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di equilibrio precario ed instabile

**COMPETENZE**

- Acquisire gradualmente consapevolezza delle proprie capacità motorie
- Acquisire consapevolezza di gesti motori corretti
- Acquisire la capacità di scegliere le soluzioni motorie più adeguate in situazioni progressivamente più complesse

**ABILITA'**

- Esercizi coordinativi e dissociativi arti superiori ed inferiori
- Esercizi ai grandi attrezzi (spalliera e cavallina) e con i piccoli attrezzi
- Esercizi di inversione spaziale e movimenti in appoggio ridotto, sbilanciamenti

**MODULO 3: GIOCHI SPORTIVI**

**CONOSCENZE**

- Conosce gli aspetti essenziali della terminologia, regolamenti e tecnica delle diverse discipline sportive trattate
- Conosce l'aspetto educativo e sociale dello sport
- Conosce, mediante la pratica, i fondamentali individuali dei due grandi giochi di squadra: pallavolo e pallacanestro

**COMPETENZE**

- Acquisire la consapevolezza delle personali potenzialità corporee e imparare a gestirle in relazione agli altri
- Essere in grado di affrontare una competizione sportiva con il giusto spirito
- Essere in grado di riconoscere l'attività sportiva più consona alle proprie caratteristiche
- Imparare a condividere positivamente successi e insuccessi con i propri compagni

**ABILITA'**

- Pallavolo: palleggio, bagher, battuta
- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro
- Tennis-tavolo e badminton: servizio, palleggi.

· Svolgere funzioni di arbitraggio

Tra i vari giochi, si proporrà agli alunni un breve modulo relativo al **gioco degli scacchi** e finalizzato a potenziare le capacità logico-deduttive degli allievi.

## **MODULO 4: SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA**

### **CONOSCENZE**

- Conosce gli aspetti essenziali della terminologia e delle fasi delle tre principali specialità dell'atletica leggera: corsa, salti e lancio-getto
- Conosce le misurazioni e le caratteristiche principali della pista di atletica outdoor ed i benefici dell'attività motoria svolta all'aperto

### **COMPETENZE**

- Acquisire un maggior controllo corporeo
- Riuscire ad eseguire in sequenza il gesto atletico richiesto
- Acquisire progressivamente autodeterminazione e tenacia nel raggiungimento di un obiettivo

### **ABILITA'**

- Lancio della palla medica e del vortex
- Salto in lungo e salto in alto
- Corsa di velocità con esercizi di accelerazione iniziale nella partenza
- Esercizi con il cambio del testimone, propedeutici della staffetta

## **MODULO 5: EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

### **CONOSCENZE**

- Conosce i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra
- Conosce le caratteristiche di un corretto abbigliamento sportivo
- Conosce le norme principali di una sana alimentazione

### **COMPETENZE**

- Acquisire consapevolezza in merito alla strutturazione di una lezione ginnico-sportiva (attivazione, fase centrale, defaticamento)
- Acquisire comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra
- Acquisire sane abitudini alimentari

### **ABILITA'**

- Esercizi e norme di comportamento in funzione della prevenzione dell'insorgenza di posture scorrette e comportamenti a rischio
- Esercizi di assistenza al compagno e collaborazione con l'insegnante durante l'esecuzione di gesti tecnici e la sistemazione delle attrezzature sportive.

Ci si riserva poi, durante l'anno scolastico, di poter realizzare eventuali altre unità didattiche compatibilmente con la disponibilità di impianti sportivi presenti sul territorio.

### **IMPOSTAZIONE METODOLOGICA**

Presentazione introduttiva degli obiettivi da perseguire con l'attività proposta – *ipotesi concettuale e successiva dimostrazione pratica*. Attuazione pratica operativa – *verifica sperimentale*. Analisi delle prestazioni e verifica dei risultati conseguiti – *autovalutazione ed elaborazione tesi*. L'impiego di strategie cognitive comportamentali nell'insegnamento di questa materia mira a far acquisire agli studenti un metodo di lavoro efficace e produttivo, utile per *imparare ad imparare*. Si prediligerà inizialmente il metodo globale e si utilizzerà successivamente quello misto analitico - globale. Si partirà da un approccio globale al gesto tecnico per passare, attraverso progressive correzioni e ripetizioni delle singole fasi, alla realizzazione di una sintesi corretta.

Un rinforzo, in termini di approvazione e valutazione gratificante rispetto all'impegno profuso e ai risultati conseguiti, avrà come scopo un rafforzamento dell'autostima degli alunni e di una maggiore fiducia nelle proprie potenzialità in questo delicato periodo del loro percorso evolutivo.

### **MEZZI E STRUMENTI DI VERIFICA**

Verranno utilizzate le seguenti tipologie didattiche di intervento:

- 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

Le verifiche verranno svolte in itinere e si sottolinea la necessità di coinvolgere tutti gli alunni nel dialogo educativo e in particolar modo nella realizzazione delle verifiche degli apprendimenti. Tra i vari strumenti verranno utilizzati:

test per la valutazione delle capacità condizionali, questionari a risposta multipla e verifiche orali per l'accertamento delle conoscenze teoriche acquisite e osservazioni sistematiche che rappresentano una valida possibilità di rilevare con procedure semplici (schede di osservazione, griglie ed altro) le prestazioni di tipo qualitativo (tecnico, tattiche) degli allievi. Nelle attività pratiche, talvolta la scala di valutazione potrà essere adattata al livello di partenza e alle reali capacità dei singoli allievi.

### **CRITERI DI VALUTAZIONE**

Verranno effettuate almeno due prove per ciascun periodo dell'anno scolastico per valutare il livello di abilità, conoscenze e competenze acquisite. Per la determinazione del voto, oltre alla tabella del dipartimento, si terrà in particolar conto della fattiva partecipazione, dell'impegno profuso, della collaborazione mostrata e dei progressi raggiunti da ogni allievo, in rapporto alle attitudini individuali ed alle singole situazioni di partenza.

Gli studenti esonerati, anche per brevi periodi dalle attività pratiche, oltre all'obbligo della presenza in palestra come prescritto dalle disposizioni vigenti dovranno:

- concordare con l'insegnante i temi per l'approfondimento di argomenti inerenti la disciplina;
- collaborare con l'insegnante nella preparazione e nello svolgimento delle lezioni;
- svolgere attività di arbitraggio. In particolare, gli alunni che non svolgono con valida giustificazione l'attività pratica, dovranno eseguire attentamente le indicazioni dell'insegnante e, il frequente ripetersi di tale condizione, andrà a influenzare negativamente la valutazione.

### **STRUMENTI DI LAVORO - SPAZI**

Si utilizzerà tutta l'attrezzatura disponibile e, al fine di razionalizzare l'impiego della palestra a settimane alterne con tutti i docenti del dipartimento e in considerazione della frequente contemporanea presenza di più classi, verrà proposta con l'orario definitivo, anche una attività pratica all'aperto e/o l'uso di impianti sportivi esterni presenti sul territorio.

*Roma, 31/10/2018*

*La docente*

*Teresa Fucile*

## Griglia di valutazione

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