

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

Programmazione didattica disciplinare annuale

Docente: **Fucile Teresa**

Materia: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **3 C** (Sezione Lattanzio; indirizzo: Informatica)

Anno Scolastico 2018/2019

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

Dopo un iniziale periodo di osservazione della scolaresca, composta in gran parte dallo stesso gruppo dello scorso anno e formata attualmente da 26 alunni di sesso maschile, si evidenzia una eterogeneità in riferimento al possesso dei prerequisiti, all'impegno e alla partecipazione degli allievi.

Una parte degli alunni evidenzia abilità motorie di base complessivamente adeguate e comunque supportate da diligenza e determinazione, alcuni alunni si distinguono poi per una considerevole e ragguardevole predisposizione alle attività dinamiche e al movimento, mentre solo pochi presentano attitudini più ridotte. La partecipazione e la disponibilità all'apprendimento motorio è solerte, con un consistente numero di alunni che si mostrano particolarmente collaborativi e interessati al dialogo educativo e solo pochi altri necessitano di inviti ad una maggiore disinvoltura ad operare.

### **FINALITA'**

Finalità della disciplina è quella di consolidare negli allievi una cultura che consideri l'attività motoria e sportiva funzionale al mantenimento del proprio stato di salute dinamica, alla continua ricerca del benessere psico-fisico e sviluppi la capacità di analisi critica dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società. Il piano di lavoro, pertanto, mirerà all'approfondimento ed all'arricchimento delle esperienze motorie e sportive intraprese negli anni precedenti, allo scopo di rendere consapevoli gli allievi dell'importanza che riveste l'attività fisica e sportiva per il mantenimento di un ottimale stato di efficienza fisica, in prospettiva dell'acquisizione di un'abitudine permanente di vita.

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

#### **obiettivi operativi:**

1. incremento funzionale degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, articolare e muscolare;
2. consolidamento delle abilità motorie via via più complesse;

#### **obiettivi cognitivi:**

1. sviluppo della capacità di applicazione pratica degli aspetti scientifici della materia attinenti all'anatomia, alla fisiologia, alla chinesioterapia, alla metodologia dell'allenamento;
2. consolidamento della capacità di soluzione dei problemi tattici attinenti agli sport praticati;

#### **obiettivi educativi:**

1. potenziamento della capacità di integrazione e di socializzazione;
2. potenziamento delle capacità di autocontrollo;
3. rafforzamento della propria identità personale;
4. consolidamento della conoscenza dei valori insiti nella pratica sportiva;

## **MODULO 1 – ATLETISMO**

### **CONOSCENZE:**

- Conosce le corrette modalità esecutive finalizzata al potenziamento fisiologico e alla rielaborazione di schemi motori più complessi
- Riconosce le modificazioni fisiologiche indotte dall'esercizio fisico
- Conosce la terminologia specifica collegata all'attività proposta

### **COMPETENZE :**

- Saper utilizzare le proprie capacità motorie al fine di migliorare la destrezza coordinativa
- Saper compiere azioni motorie via via più complesse
- Saper gestire situazioni dinamiche di equilibrio instabile

### **ABILITA' (sa praticare)**

- Esercizi a corpo libero e di stretching
- Circuiti cardiovascolari
- Esercizi di tonificazione muscolare a carico natura
- Esercizi di destrezza e reattività alla risposta motoria
- Esercizi per lo sviluppo della velocità, della resistenza aerobica ed anaerobica e della forza veloce, elastica ed esplosiva

## **MODULO 2: AFFINAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE**

### **CONOSCENZE**

- Conosce gli elementi condizionali e coordinativi utilizzati
- Riconosce le situazioni di spazio/tempo modificate nelle azioni
- Riconosce le varietà di ritmo e di ampiezza nelle azioni
- Conosce le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di equilibrio precario ed instabile

### **COMPETENZE:**

- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse
- Consolidare la lateralizzazione
- Acquisire la capacità di scegliere le soluzioni motorie più adeguate in situazioni progressivamente più complesse

### **ABILITA'**

- Esercizi coordinativi e dissociati arti superiori ed inferiori
- Esercizi di opposizione e resistenza
- Esercizi di inversione spaziale e che richiedono un rapporto non abituale con lo spazio, il tempo, l'ambiente circostante

## **MODULO 3: GIOCHI SPORTIVI**

### **CONOSCENZE:**

- Conosce la terminologia, i regolamenti e gli elementi tecnico-tattici delle diverse discipline sportive trattate
- Conosce l'enorme valenza educativa e sociale dello sport

- Conosce, mediante la pratica, i fondamentali individuali di attacco e di difesa dei grandi giochi proposti: pallavolo, pallacanestro e tennistavolo

### **COMPETENZE**

- Essere in grado di gestire ed anticipare la risposta motoria
- Concepire l'agonismo come impegno e determinazione nel dare il meglio di sé nel confronto con gli altri
- Condividere positivamente successi e insuccessi con i propri compagni

### **ABILITA'**

- Pallavolo: palleggio, bagher, servizio, muro e schiacciata
- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro e terzo tempo
- Tennis-tavolo: servizio, palleggi (singolo e doppio)
- Svolgere funzioni di arbitraggio

Tra i vari giochi, si prevede la possibilità di proporre 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 le fasi di realizzazione delle tre principali specialità dell'atletica leggera: corsa, salti e lancio-getto
- Conosce le principali modalità di allenamento necessarie allo sviluppo delle capacità condizionali (forza, velocità e resistenza)

### **COMPETENZE**

- Acquisire un maggior controllo corporeo ed una più efficace armonia del gesto atletico
- Saper condurre autonomamente la fase di attivazione generale
- Acquisire progressivamente autodeterminazione e tenacia nel raggiungimento di un obiettivo specifico

### **ABILITA'**

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

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

### **CONOSCENZE**

- Conosce le posture corrette in stazione eretta, in deambulazione e da seduti e gli elementi caratterizzanti i più frequenti paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale
- Conosce le tecniche di primo soccorso
- Conosce le norme di intervento in caso dei più frequenti traumi sportivi

### **COMPETENZE**

- Saper distinguere cosa fare e cosa non fare nell'assistere un infortunato
- Attuare in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza

- Cogliere le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento

## **ABILITA'**

- Esercizi e norme di comportamento in funzione della prevenzione dell'insorgenza di posture scorrette e di comportamenti a rischio
- Esercizi di respirazione, di allungamento e di rilassamento generale per diminuire rigidità e contrazioni.

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**

In relazione alle diverse esigenze operative verranno utilizzati i seguenti metodi: metodo prescrittivo, per prove ed errori, problem solving, lavoro di gruppo cooperativo, peer teaching. Le esercitazioni saranno di tipo analitico o globale o misto e saranno svolte sia in forma individuale che collettiva, a gruppi omogenei od eterogenei per livello di capacità motorie. Considerato che gli allievi si trovano nella fase della definitiva strutturazione neuromuscolare e che hanno raggiunto una certa capacità di astrazione e di rielaborazione del pensiero formale, si procederà all'approfondimento delle dinamiche tattiche dei giochi sportivi richiedendo l'applicazione di precise strategie tattiche durante lo svolgimento delle attività sportive, mirate al raggiungimento di un rendimento ottimale. All'inizio della lezione verranno fornite precise informazioni sugli argomenti trattati anche al fine di far acquisire una maggiore consapevolezza del senso del lavoro proposto.

## **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: questionario a risposta multipla, chiusa o aperta e colloquio orale per l'accertamento delle conoscenze teoriche acquisite; prove tecnico pratiche specifiche per misurare il livello delle abilità possedute; prove in situazione per verificare la capacità di applicazione pratica. 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.