

**PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Liceo Classico "L.Galvani" - Bologna*

a.s. 2018/19

**CLASSE 1P**

Il presente lavoro discende dai Programmi Ministeriali vigenti, dalle linee concordate nell'ambito dei Consigli di Classe, nonché dalle riunioni per materia svoltesi con i colleghi dell'Istituto. Per ciò che riguarda gli obiettivi educativi si fa riferimento a quanto concordato per ciascuna classe .

Le attività svolte si propongono di aiutare ciascuno studente nello sviluppo della personalità attraverso l'educazione del movimento ed al movimento.

L'analisi della situazione iniziale si basa su di un'intervista, test motori e osservazione in campo, svolte per ogni studente in modo tale da definire, pur indicativamente, motivazioni, capacità e disponibilità.

Data l'eterogeneità degli allievi in ciascuna classe, per colmare le lacune rilevate, ma anche per approfondire il lavoro svolto, si prevede di agire individualizzando le proposte, effettuando recupero in itinere e assegnando eventualmente compiti a casa o coinvolgendo la famiglia (se necessario, al fine di trovare anche all'esterno della scuola spazi e tempi idonei di attività di recupero o approfondimento).

# OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

## PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio, dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato un percorso didattico specifico atto a colmare eventuali lacune, e a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare diverse attività motorie e sportive.

Sono stati identificati quattro **nuclei fondanti** nell'ambito dei quali sono state individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
<b>COMPETENZE:</b>	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità	Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso .
<b>CONOSCENZE</b>	Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.	Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.
<b>ABILITA'</b>	Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.	Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.	Adottare un sano stile di vita.
<b>COMPORAMENTO</b>	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive.	Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.	Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

**Piano di lavoro annuale di Educazione Fisica - Biennio**

**Anno scolastico 2018-2019  
Prof.ssa Paola Marchetti**

<b>Finalità disciplinari e Obiettivi Trasversali</b>	<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Strumenti</b>	<b>Verifiche</b>	<b>Tempi</b>
<p>SVILUPPO armonico dell'adolescente</p> <p>COSCIENZA della propria corporeità.</p> <p>ACQUISIZIONE di una cultura delle attività motorie e sportive</p> <p>SCOPERTA e orientamento delle attitudini personali</p>	<p>Significativi miglioramenti delle QUALITA' FISICHE:</p> <p>-forza</p> <p>-resistenza</p> <p>-mobilità articolare</p> <p>-velocità</p>	<p>Attività ed esercizi a carico naturale e con piccoli sovraccarichi</p> <p>Attività ed esercizi di opposizione e resistenza</p> <p>Lavoro prolungato in situazione prevalentemente aerobica (met.intervallato, circuiti,jogging,)</p> <p>Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza , es. di stretching</p> <p>Prove ripetute su brevi distanze, es.di velocità e di reazione</p>	<p>Suolo, pareti e pesi</p> <p>Spazi esterni</p> <p>Funicelle</p> <p>Ostacoli e coni</p> <p>Blocchi di partenza</p> <p>Elastici</p>	<p>Osservazione sistematica. Test motori. Prove di resistenza.</p>	<p>Modulo di 8-12 ore</p> <p>La mobilità articolare sarà inserita nell'avviamento e nel defaticamento dell'intero a.s.</p> <p>Resistenza e velocità saranno valutate in corso d'anno in moduli specifici.</p>
	<p>Significativi miglioramenti della FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE</p> <p>-equilibrio</p> <p>-ritmo</p> <p>-combinazione motoria</p> <p>-differenziazione cinestesica</p> <p>-organizzazione spazio-temporale</p>	<p>Attività ed esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario e per il controllo della respirazione</p> <p>Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e in volo</p> <p>Attività ed esercizi di ritmo</p>	<p>Suolo</p> <p>Piccoli e grandi attrezzi - Tappeti</p>	<p>Osserv. sistematica: qualità del movimento, distinguendo tra forma grezza e forma fine. Circuiti. Piccole combinazioni con attrezzi. Creazioni di gruppo.</p>	<p>Modulo di 8-12 ore</p> <p>Gli esercizi noti verranno ripresi nell'avviamento,mentre quelli nuovi faranno parte della fase centrale delle lezioni</p>
<p>RISPETTO delle regole</p> <p>ACQUISIZIONE capacità di autocontrollo</p> <p>RICONOSCIMENTO dei limiti</p> <p>ACQUISIZIONE di un corretto modo di relazionarsi</p> <p>CAPACITA' di affrontare situazioni problematiche</p> <p>CAPACITA' di lavorare in gruppo con i compagni</p>	<p>Conoscenza e pratica del TEAM BUILDING e della GINNASTICA ARTISTICA</p>	<p>Attività ed esercizi di fiducia, cooperazione e costruzione del le relazioni di gruppo. Acrogym.</p> <p>Pre-acrobatica: rotolamenti e capovolte avanti, indietro, a tuffo, a coppie</p> <p>2° anno:</p> <p>-cadute ammortizzate e tuffi</p> <p>-verticale, verticale e capovolta</p>	<p>Pedana elastica</p> <p>Palco di salita (spalliere)</p> <p>Palco di caduta</p> <p>Suolo</p> <p>Tappeti</p>	<p>Osservazione sistematica: qualità e tecnica del gesto</p>	<p>Modulo di 18 ore</p> <p>Gli esercizi nuovi, presentati nella fase centrale della lezione, potranno essere combinati in una Piramide umana e in una Progressione a corpo libero.</p>
	<p>Conoscenza e pratica dell'ATLETICA LEGGERA</p>	<p>Attività ed esercizi di preatletismo generale e specifico , corsa di resistenza, Corsa veloce: piana ed ad ostacoli (2° anno) - Salto in alto</p> <p>- Regolamenti tecnici</p>	<p>Blocchi di partenza - Area di salto in alto indoor</p>	<p>Test :tempi e misure ottenuti</p> <p>Osservazione sistematica: confronto valori iniziali e finali, correttezza e tecnica del gesto</p>	<p>Modulo di 12 ore</p> <p>Gli esercizi di preatletismo saranno svolti nella fase di avviamento,mentre i nuovi esercizi faranno parte della fase centrale</p>

**Piano di lavoro annuale di Educazione Motoria - Biennio**

**Anno scolastico 2018-2019  
Prof.ssa Paola Marchetti**

Finalità disciplinari e Obiettivi Trasversali	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Strumenti	Verifiche	Tempi
SVILUPPO armonico dell'adolescente . COSCIENZA della propria corporeità. . ACQUISIZIONE di una cultura delle attività motorie e sportive . SCOPERTA e orientamento delle attitudini personali	Conoscenza e pratica della PALLAMANO nei vari ruoli	Attività ed esercizi per: Lancio, ricezione, tiro in appoggio e in elevazione, passaggi, palleggio, tecnica del portiere. Elementi tattici : attacco. Elementi tattici : difesa Regolamento di gioco	Palestra Palla da pallamano. Porte. Piccoli attrezzi. Bersagli a parete. Piccoli attrezzi	Osserv. Sist. sulla qualità e tecnica del gesto e precisione tiro	Modulo di 10 ore (fase centrale lezione) Fase finale della lezione durante "gioco guidato"
	Conoscenza e pratica della PALLAVOLO	Battuta dal basso, Palleggio, Bagher Regolamento di gioco	Campo e rete pallavolo Palloni Pallavolo Bersagli a parete e a terra	Osserv. Sist. sulla qualità del gesto	Modulo di 10 ore (fase centrale lezione) Fase finale della lezione durante "gioco guidato"
	Conoscenza e pratica della PALLACANESTRO nei vari ruoli	Tiro piazzato, in corsa, in sospensione. Passaggi, Giro (piede perno), Palleggio, Elementi tattici di attacco Elementi tattici di difesa Regolamento tecnico	Campo basket Canestri Palloni basket Piccoli attrezzi Bersagli a parete	Osserv. Sist. sulla qualità e tecnica del gesto e precisione tiro	Moduli di 10 ore (fase centrale lezione) Fase finale della lezione durante "gioco guidato"
RISPETTO delle regole . ACQUISIZIONE capacità di autocontrollo . RICONOSCIMENTO dei limiti . ACQUISIZIONE di un corretto modo di relazionarsi . CAPACITA' di affrontare situazioni problematiche . CAPACITA' di lavorare in gruppo con i compagni	Conoscenza e pratica dello ORIENTEERING	Lettura delle carte. Orientamento. La carta di orientamento. Regolamento tecnico	Spazi all'esterno ( Giardini Margherita) ,palestra e cortile . Piccoli attrezzi. Lanterne.	Osserv. Sist. Percorso di orienteering.	Moduli di 8 ore
	Conoscenza e pratica dell' ULTIMATE FRISBEE nei vari ruoli	Lancio diritto , rovesciato e sopra il capo. Lanci e ricezioni. Regolamento tecnico	Palestra. Spazio all'aperto . Frisbee e coni.	Osservazione sistematica. Test sui fondamentali individuali.	Modulo di 10 ore (fase centrale della lezione) Fase finale della lezione durante "gioco guidato"
	Teoria (v. anche alunni esonerati): teoria del programma svolto, brevi cenni di anatomia, fisiologia; capacità condiz. e coordinative; norme sulla sicurezza e primo soccorso.	Spiegazioni durante le lezioni frontali, relativamente ai presupposti cognitivi degli esercizi svolti	Video, dispense	Interrogazioni (scritte/orali): test, domande aperte, prove strutturate, questionari	Modulo di 4 ore Durante le lezioni pratiche od in classe in caso di approfondimenti o con alunni esonerati

## **STRUMENTI E METODI**

La lezione sarà prevalentemente frontale, ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati.

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

Gli argomenti potranno essere approfonditi a discrezione dell'insegnante, in linea, comunque, con quanto definito dal Dipartimento.

Ogni classe farà riferimento al programma personale del proprio insegnante, che potrà subire delle variazioni dopo il Consiglio di classe, per la programmazione collegiale, per attività pluri-disciplinare, per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza.

## **VERIFICHE E VALUTAZIONI (Vedi griglia di valutazione)**

Attraverso tali strumenti è possibile attuare una valutazione mediante un confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato via via appreso nel curriculum. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali permetterà di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo, l'efficacia del processo didattico attuato.

Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti. Il passaggio da un modello formativo tradizionale a un sistema basato su unità capitalizzabili (quindi su una formazione centrata sulle competenze) implica il riferimento a modelli progettuali orientati alla flessibilità ed alla modularità dell'offerta formativa.

## **ATTIVITA' SPORTIVA EXTRACURRICOLARE**

Per quanto riguarda le attività extracurricolari si proseguirà con l'attività del Centro Sportivo Scolastico secondo le indicazioni del M.P.I.- Ispettorato per l'Educazione fisica e sportiva.

Il raggiungimento di rilevanti prestazioni e/o la partecipazione assidua alla suddetta attività verrà tenuta in considerazione nella valutazione finale dell'alunno.

## EDUCAZIONE FISICA – Criteri e Griglia di Valutazione

Il voto finale risulterà dalla media dei voti riportati nelle tre Aree: Impegno, Sapere, Saper Fare.

Area	Descrittori	Grav. insuff. 1 - 3	Insuff 4 - 5	Suff 6	Buono 7 - 8	Ottimo 9 - 10
SAPERE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminologia</li> <li>• Qualità e quantità delle conoscenze</li> <li>• Esposizione</li> <li>• Concetti chiave</li> <li>• Collegamenti interdisciplinari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancanza delle conoscenze minime.</li> <li>• Risposte incompatibili con le domande.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scarse ed imprecise conoscenze.</li> <li>• Risposte parzialmente congruenti con le domande.</li> <li>• Linguaggio approssimativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenze essenziali e superficiali.</li> <li>• Risposte quasi complete.</li> <li>• Linguaggio elementare.</li> <li>• Accettabili capacità di orientamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solide conoscenze</li> <li>• Risposte pertinenti, da corrette a complete</li> <li>• Capacità di individuare concetti chiave e stabilire collegamenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenze ampie ed approfondite</li> <li>• Risposte approfondite ed organiche</li> <li>• Autonomi collegamenti interdisciplinari</li> </ul>
SAPER FARE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità Coordinative generali e speciali</li> <li>• Capacità condizionali</li> <li>• Livello di padronanza dei gesti tecnici relativi agli argomenti svolti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova non svolta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova minima non superata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiettivo minimo superato in condizioni facili d'esecuzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiettivo superato in condizioni normali e combinate d'esecuzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiettivo superato anche in condizioni modificate e difficili d'esecuzione</li> </ul>
SAPER ESSERE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare materiale</li> <li>• Puntualità</li> <li>• Partecipazione attiva</li> <li>• Rispetto delle regole, in particolare nei confronti del personale, dei compagni e delle attrezzature</li> <li>• Disponibilità ad aiutare e farsi aiutare (attività individuali e di squadra)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gravi e costanti mancanze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequenti mancanze, oppure gravi ma isolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livelli minimi o lievi mancanze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correttezza e diligenza prevalenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Costante correttezza e diligenza</li> </ul>