

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Liceo Classico "L.Galvani" - Bologna

a.s. 2018/19

CLASSE 4P

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).

Piano di lavoro annuale di Educazione Fisica - Secondo Biennio

**Anno scolastico 2018/19
Prof.ssa Paola Marchetti**

Finalità disciplinari e obiettivi trasversali	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Strumenti	Verifiche	Tempi
<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 e delle conoscenze sul percorso svolto:</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,circuit training jogging,sports)</p> <p>Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza , es. di stretching</p> <p>Prove ripetute su brevi distanze, es.di velocità di reazione</p>	<p>Suolo, pareti e pesi</p> <p>Spazi esterni</p> <p>Pesi e macchine</p> <p>Cardiofrequenzimetri</p> <p>Funicelle</p> <p>Ostacoli e coni</p> <p>Blocchi di partenza</p> <p>Elastici</p> <p>Scala orizzontale</p>	<p>Osservazioni sistematiche.</p> <p>Test motori</p> <p>Combinazioni con piccoli attrezzi</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, forza e velocità saranno valutate in corso d'a.s. con specifici moduli</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 collaborando con i compagni</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>Conoscenza e pratica dell' ACROGYM</p> <p>Conoscenza e pratica della PALLACANESTRO nei vari ruoli</p> <p>Conoscenza e pratica dell'ATLETICA LEGGERA</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 (slack line)</p> <p>Attività ed es. di ritmo e in situazione spazio-temporali variate</p> <p>Piramidi umane a piccoli gruppi</p> <p>Tiro in terzo tempo ; regolamento tecnico e partita.</p> <p>Attività ed esercizi di preatletismo generale e specifico ;</p> <p>Corsa di resistenza 5 Km</p> <p>Getto del peso ,</p> <p>Lancio del disco e del vortex</p> <p>Regolamenti tecnici</p>	<p>Suolo</p> <p>Piccoli e grandi attrezzi - Tappeti</p> <p>Suolo</p> <p>Tappeti</p> <p>Campo e palloni da basket</p> <p>Suolo, Spazi all'aperto per il getto del peso , lancio del disco e del vortex</p>	<p>Osservazioni sistematiche.: qualità del movimento, distinguendo tra forma grezza e forma fine.</p> <p>Creazioni di gruppo</p> <p>Test su 6' di Entrate a canestro</p> <p>Osservazioni sistematiche.</p> <p>Test sui 5 Km</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>Modulo di 10/12ore</p> <p>Gli esercizi nuovi, presentati nella fase centrale della lezione, potranno essere combinati tra loro.</p> <p>Modulo di 10/12 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 Fisica- Secondo 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	ARRAMPICATA SPORTIVA	Tecnica dell'arrampicata sportiva (arrampicata frontale e laterale): Uso del discensore e apprendimento delle norme di sicurezza.	Parete di arrampicata sportiva esterna	Osservazioni sistematiche e creazioni di gruppo	Modulo di 8 ore Gli esercizi nuovi, presentati nella fase centrale della lezione, potranno essere combinati tra loro
SCOPERTA e orientamento delle attitudini personali	Conoscenza e pratica dello YOGA e dello STRETCHING DEI MERIDIANI	; Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare. Teoria dello Stretching dei Meridiani	Suolo, Tappetini	Osservazioni sistematiche. Apprendimento di una sequenza di stretching dei meridiani (Makko Ho)	Modulo di 10/12 ore I nuovi esercizi faranno parte della fase centrale Fase finale di rilassamento
RISPETTO delle regole ACQUISIZIONE capacità di autocontrollo	Conoscenza e pratica dell' ULTIMATE FRISBEE nei vari ruoli	Lancio dritto, e rovesciato. Lanci e ricezioni Elementi tattici in attacco. Elementi tattici in difesa. Regolamento tecnico	Spazio all'aperto e palestra Frisbee Piccoli attrezzi	Oss. sistematica Test sui fondam indiv. e di squadra	Modulo di 10 ore (fase centrale della lezione) Fase finale della lezione durante "gioco guidato"
RICONOSCIMENTO dei limiti ACQUISIZIONE di un corretto modo di relazionarsi	Conoscenza e pratica dell' HIP-HOP	Elementi tecnici e passi base	Palestra , Musica	Osservazioni sistematiche e coreografia con la musica	Modulo da 10 ore
CAPACITA' di affrontare situazioni problematiche CAPACITA' di lavorare in gruppo collaborando con i compagni	Realizzazione progetti motori autonomi(giochi sportivi, attività individuali e a piccoli gruppi)	L'insegnante è presente e interviene se necessario	Quanto disponibile anche procurato dagli studenti	Vertono sulla partecipazione, sulla creatività e sulla validità delle proposte degli studenti	Modulo di 8/10 ore Fase centrale o finale delle ultime lezioni
	Aspetti teorici (v. anche alunni esonerati): Teoria programma svolto. Concetti di anatomia, fisiologia, teoria allenamento. Norme elementari di traumatologia. Educazione alimentare. Doping.	Lezioni frontali, conferenze	Video Testi	Scritte/orali : questionari, relazioni scritte, ricerche su internet, interrogazioni	Modulo di 8 ore Durante le lezioni pratiche od in classe in caso di approfondimenti e prove scritte

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