

## **PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE**

*Liceo Classico "L.Galvani" - Bologna*

a.s. 2018/19

### **CLASSE 5 O**

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).

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:

- La capacità di utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici.
- Di conoscere le metodologie di allenamento.
- Un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse;
- Di praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
- Di saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici.
- Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.
- Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita.
- Conoscere le principali norme di primo soccorso e prevenzione infortuni.

Di impegnarsi in attività ludiche e sportive in contesti diversificati, non solo in palestra e sui campi di gioco, ma anche all'aperto, per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente naturale e di aver un comportamento responsabile verso il comune patrimonio ambientale per la sua tutela.

**Piano di lavoro annuale di Educazione Fisica - Ultimo anno**

**Anno scolastico 2018/19  
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 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>Lavoro prolungato in situazione prevalentemente aerobica (CORSA di resistenza 6 km, metodo intervallato, circuit training, jogging, sports)</p> <p>Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza , es. di stretching</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>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>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>Att. ed es. di ritmo e in situazioni spazio-temporali variate</p>	<p>Suolo</p> <p>Piccoli e grandi attrezzi - Tappeti</p>	<p>Osservazioni sistematiche.: qualità del movimento, distinguendo tra forma grezza e forma fine.</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>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>Conoscenza e pratica dell' ACROGYM</p> <p>Conoscenza e pratica dello YOGA</p>	<p>Piramidi umane</p> <p>; Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare.</p>	<p>Suolo</p> <p>Tappeti</p> <p>Suolo, Tappetini</p>	<p>Osservazioni sistematiche e creazioni di gruppo</p> <p>Osservazioni sistematiche. Apprendimento di una sequenza di yoga.</p>	<p>Modulo di 10 ore</p> <p>Gli esercizi nuovi, presentati nella fase centrale della lezione, potranno essere combinati tra loro</p> <p>Modulo di 10 ore</p> <p>I nuovi esercizi faranno parte della fase centrale</p> <p>Fase finale di rilassamento</p>

**Piano di lavoro annuale di Educazione Fisica - Ultimo anno**

**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>
SVILUPPO armonico dell'adolescente  COSCIENZA della propria corporeità  ACQUISIZIONE di una cultura delle attività motorie e sportive	Conoscenza e pratica del BADMINTON	servizio,smash, drop, lob,smorzata (badminton). Elementi tattici di attacco Elementi tattici di difesa Regolamento di gioco	Palestra e rete da badminton. Racchette da badminton Piccoli attrezzi	Osservazioni sistematiche. Test	Modulo di 10 ore(fase centrale lezione) Fase finale della lezione durante "gioco guidato"
SCOPERTA e orientamento delle attitudini personali	Conoscenza e pratica della PALLAVOLO nei vari ruoli	Battuta dall'alto, Palleggio, Bagher Schiacciata, Muro Elementi tattici di attacco Elementi tattici di difesa Regolamento di gioco	Campo e rete pallavolo Palloni Pallavolo Bersagli a parete e a terra	Osservazioni sistematiche. Test o verifica in situazione di gioco	Modulo di 10 ore(fase centrale lezione) Fase finale della lezione durante "gioco guidato"
RISPETTO delle regole  ACQUISIZIONE capacità di autocontrollo	Conoscenza e pratica del CALCETTO nei vari ruoli	Tiro in porta. Passaggio e stop. Palleggio, Conduzione della palla. Elementi tattici di attacco Elementi tattici di difesa Regolamento tecnico	Palestra. Palloni da calcetto. Piccoli attrezzi (coni).	Osservazioni sistematiche. Test o verifica in situazione di gioco.	Moduli di 10 ore (fase centrale lezione) Fase finale della lezione durante "gioco guidato"
RICONOSCIMENTO dei limiti  ACQUISIZIONE di un corretto modo di relazionarsi	Conoscenza e pratica della PALLACANESTRO nei vari ruoli	Tiro in terzo tempo ; regolamento tecnico e partita.	Campo e palloni da basket	Test su 6' di Entrate a canestro	Modulo di 10 ore(fase centrale lezione) Fase finale della lezione durante "gioco guidato"
CAPACITA' di affrontare situazioni problematiche	Conoscenza e pratica dello SKATE ROLLER	Pattinaggio in avanti Pattinaggio indietro Pattinaggio in curva Sistema di frenata	Pattini in linea Protezioni Coni Rampe	Osservazioni sistematiche. Test o verifica tecnica	Modulo di 6-8 ore ( fase centrale della lezione)
CAPACITA' di lavorare in gruppo collaborando con i compagni	Aspetti teorici (v. anche alunni esonerati): Teoria programma svolto. Concetti di anatomia, fisiologia, teoria allenamento(Forza, Resistenza). Norme elementari di traumatologia , Primo Soccorso.	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"> <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>