##### ISTITUTO SALESIANO “SACRO CUORE”

# Liceo Scientifico

###### **Programmazione Scienze motorie e sportive**

###### **Anno Scolastico 2018/2019**

## Prof.ssa Gerbase Caterina

### **Classe 5 Scientifico**

#### **Analisi della situazione della classe**

La classe è formata da 32 alunni, di cui 10 femmine e 22 maschi.

Essa si presenta ben affiatata ed interessata in modo tale da consentire un sereno e scorrevole svolgimento del lavoro educativo e didattico.

L’andamento disciplinare è per lo più soddisfacente, ad esclusione di alcuni casi che richiedono degli interventi individualizzati. La maggioranza della classe presenta un interesse sempre crescente e partecipa attivamente alle attività da me proposte.

#### **Obiettivi formativi generali**

L’educazione fisica concorre alla formazione degli alunni allo scopo di favorirne l’inserimento nella società civile in modo consapevole e nella pienezza dei propri mezzi. In particolare nel corso del quinquennio si punterà sull’evoluzione e sul consolidamento di un’equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e di differenziarsi nel e dal gruppo tramite l’esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti.
Importante sarà l’acquisizione di una cultura delle attività fisiche e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come coretto stile di vita e salvaguardia dello stato di salute nonché la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nella attuale società.Riuscire, anche attraverso il percorso di Alternanza Scuola Lavoro, ad effettuare il necessario passaggio fra il “ sapere “ ed il “ sapere fare”, traducendo in atto quanto appreso nel percorso scolastico

**Finalità della disciplina**

Attraverso la valorizzazione della corporeità e della cultura motoria, concorre con le altre discipline alla formazione della personalità degli alunni e ne favorisce l’inserimento nella società

**Obiettivi didattici specifici e contenuti disciplinari**

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:

miglioramento delle grandi funzioni organiche (cardiaca – respiratoria), della resistenza, della forza, della velocità e della mobilità articolare sia in funzione della salute sia perché presupposto dello svolgimento di ogni attività motoria finalizzata alla formazione globale dell’ adolescente.

**AFFINAMENTO E INTEGRAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI ACQUISITI PRECEDENTEMENTE:**

evoluzione qualitativa e quantitativa del patrimonio motorio attraverso esercizi individuali e in gruppo, a carico naturale e non, con piccoli e grandi attrezzi,esercizi per l’affinamento dell’ equilibrio statico e dinamico e per la coordinazione generale.

**CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE SVILUPPO DELLA SOCIALITA’ E DEL SENSO CIVICO:**

acquisizione e consapevolezza delle proprie capacità attraverso esercizi. Esecuzioni motorie su ritmi propri e su ritmi imposti. Sviluppo della socialità e del rispetto delle regole attraverso l’organizzazione la partecipazione a giochi di squadra, attraverso compiti di giuria e di arbitraggio nonché attraverso compiti di assistenza. Il valore educativo del gruppo sportivo – il fair play. Informazioni sugli aspetti sociali, storici ed economici dello sport.

**CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA’ SPORTIVE:**

pratica e conoscenza di sport di squadra, di specialità sportive individuali e dell’atletica leggera. Partecipazione ai relativi tornei scolastici. Le variabili che condizionano poi la pratica quotidiana , sono da ricercarsi nei seguenti elementi: la contemporanea e inevitabile presenza in palestra o sui campi all’aperto di più classi, la momentanea mancanza di un adeguato numero di attrezzi o palloni per le esercitazioni, l'utilizzo degli spazi all'aperto condizionata da fattori meteorologici.

**INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI:**

La pratica sportiva si avvale del concetto “d’educazione del corpo” inteso come sviluppo ottimale del medesimo, ma allo stesso tempo e correttamente, adotta anche il concetto “d’educazione al corpo” inteso come atteggiamento positivo verso il corpo stesso. Quest’ultimo aspetto va visto come fase funzionale necessaria al raggiungimento di una conoscenza sempre più approfondita e un uso sempre più appropriato dello sport, della propria corporeità e del proprio benessere individuale. I mezzi saranno l’acquisizione di nozioni teoriche educative rivolte alla salute e al benessere. In questa prospettiva acquistano rilievo le conoscenze sulla prevenzione agli infortuni, l’informazione sull’igiene e le indicazioni rivolte al mondo dell’alimentazione sportiva e no. Settori dov’è facile trovare disinformazione e diffusione di convinzioni errate e approssimative.

* Nozioni elementari di pronto-soccorso, con riferimento ai casi di traumatologia sportiva.
* Considerazione sui principali problemi del nostro tempo legati alla salute sia fisica che psichica (droga, alcolismo, fumo, malattie psicosomatiche.)
* Concetti generali e di base, sul mantenimento del proprio stato di salute e sul miglioramento dell’efficienza fisica.
* Cenni sulla corretta alimentazione come stile di vita e prevenzione.

**OBIETTIVI SPECIFICI DELLA MATERIA**

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;

Lo sport, le regole e il fair play;

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione;

Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico.

**OBIETTIVI CONTENUTI MINIMI PER LE CLASSI DEL TRIENNIO**

**a)Potenziamento delle capacità condizionali**

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

**Resistenza:** essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

**Forza:** essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

**Velocità:** essere in grado di eseguire velocemente un’azione motori che consenta l’efficacia del gesto.

**Mobilità articolare:** essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

**b)Sviluppo delle capacità coordinative**

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

Essere in grado di svolgere tutto l’esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

**c)Conoscenza e pratica delle attività sportive**

Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

**d)Espressività corporea**

Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione di esercizi.

Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo sufficientemente corretto.

**e)Benessere e sicurezza ( educazione alla salute )**

Conoscere i vantaggi che la corretta attività motoria apporta sulla fisiologia umana e sulla salute psico-fisica.

Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.

Riferire in modo semplice, essenziale e comprensibile gli argomenti svolti durante l’anno.

Conoscere i corretti valori dello sport(Fair Play)e i rischi delle sue degenerazioni quali il doping e la violenza legata alla degenerazione del tifo sportivo.

**f)**In adempimento degli obblighi relativi alla **Alternanza Scuola Lavoro**, gli studenti, in attuazione del progetto approvato dal consiglio di classe studieranno i principali diritti e doveri del lavoratore e del datore di lavoro."

SPAZI per lo svolgimento delle attività

* Palestra
* Cortile

 METODOLOGIE

Attraverso lezioni aperte e con l’ausilio di esercitazioni individuali e di gruppo, con

spiegazioni teoriche, dimostrazioni pratiche, assistenza diretta e indiretta, correzioni dei movimenti e delle posture, cercando di coinvolgere la totalità degli alunni, soprattutto i meno dotati tecnicamente. I carichi di lavoro e il numero di ripetizioni sarà differenziato in rapporto alle capacità e ai bisogni degli allievi. Praticamente si utilizzerà sia il metodo analitico sia quello globale nonché quello misto.Grazie alla realizzazione del progetto di Alternanza Scuola Lavoro si sollecita il collegamento con le altre materie

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Le verifiche che saranno predisposte al termine di un percorso formativo - culturale saranno strettamente connesse con l'attività svolta, in modo da costituire la naturale conclusione del lavoro. Saranno attuate verifiche:

• formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento, della partecipazione, dell’impegno e dell’interesse.

(osservazione diretta e sistematica durante la lezione)

• sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività: teoriche o pratiche sportive.

(prove strutturate e/o semi-strutturate; ricerche o approfondimenti sia individuali sia di gruppo; confronti colloqui e discussioni sui vari aspetti del programma proposto).

Per la parte teorica oltre all'uso del testo in adozione si ricorrerà ad appunti e fotocopie.

Inoltre per effettuare una equilibrata valutazione bisogna tenere presente la frequenza, l’interesse, la partecipazione e l’impegno degli allievi/e.

Per “casi particolari” s’intende gli allievi momentaneamente non idonei all'attività ginnico - motoria pratica. Per tali allievi la valutazione sarà effettuata sia tramite i test di verifica teorici (tratti dal testo in adozione o dal materiale consegnato), sia attraverso l’impegno e il lavoro svolto in attività collaterali.

Le eventuali giustificazioni dalle lezioni pratiche (2 per mese), eccedenti quelle concesse dall’insegnante, se nonmotivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione Trimestrale e finale.La valutazione terrà conto, altresì, della partecipazione costante,  costruttiva e impegnata al progetto previsto nell’ambito della Alternanza Scuola Lavoro

**GRIGLIA VALUTAZIONE PROVE Scienze Motorie e Sportive.**

**ALLIEVO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ CLASSE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICATORI** | **DESCRITTORI** | **VOTO** |
| **Applicazione e capacita’ di esecuzione** | **Si rifiuta di eseguire la prova** | **1 - 2** |
| **Esegue la prova proposta in modo:** | **Incompleto e scorretto** | **3 – 4** |
| **A** | **Completo ma con livelli minimi di tecnica e stile** | **5 – 6** |
| **Completo con livelli di tecnica, stile e controllo discreti** | **7 – 8** |
| **Completo con ottimi livelli di stile, di sicurezza e controllo** | **9 - 10** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICATORI** | **DESCRITTORI** | **VOTO** |
| **Teoria /test** |  **Nozioni basilari inesistenti.** | **1 - 2** |
|  | **Elementi disciplinari molto lacunosi e nettamente incompleti. Conoscenze frammentarie, abilità incerte, tecnicamente scorrette, lessico tecnico inadeguato.** | **3 – 4** |
| **B** | **Contenuti e abilità disorganizzati anche negli strumenti logici. Conoscenze minime ineccepibili ed abilità corrette, pur alla presenza di qualche errore non grave.** | **5 – 6** |
| **Discreti apporti logici nella strutturazione dei contenuti e delle abilità pur con qualche incertezza. Buone capacità logiche espresse in una corretta strutturazione e adeguata terminologia specifica** | **7 – 8** |
| **Rigori analitici nelle conoscenze, sicurezza nelle abilità, appropriato linguaggio tecnico specifico opportuni collegamenti.** | **9 - 10** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICATORI** | **DESCRITTORI** | **VOTO** |
| **COMPORTAMENTO** | **Non applicando le regole in modo corretto e usando** **l’abbigliamento sportivo idoneo** | **1 - 2** |
| **partecipazione alla lezione:** | **Applicando parzialmente le regole e non usando sempre** **l’abbigliamento sportivo idoneo** | **3 – 4** |
| **C** | **Applicando le regole in modo piuttosto accettabile ed usando un abbigliamento sportivo idoneo** | **5 – 6** |
| **Applicando le regole in modo quasi sempre corretto e usando sempre l’abbigliamento sportivo idoneo** | **7 – 8** |
| **Applicando le regole con consapevole correttezza ed usando sempre l’abbigliamento sportivo idoneo** | **9 - 10** |