



# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "PIETRO SETTE"

ISTITUTO FORMATIVO ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE PUGLIA

Istituto Professionale

Istituto Tecnico Economico

Liceo Scientifico

**Docente:** Prof.ssa Giusi Tauro

**Materia:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 1°AIMI

**Anno Scolastico:** 2024/25

**Ore settimanali:** n°2

PROFILO GENERALE DELLA CLASSE (caratteristiche cognitive, comportamentali, atteggiamento verso la materia, interessi, partecipazione...)

Il gruppo-classe è composto da n. 3 alunne. Si è inteso accertare i prerequisiti: si sono svolti test d'ingresso sulle qualità fisiche di base, si sono accertate, con test di coordinazione generale, le abilità cognitive possedute, onde valutare la situazione di partenza. È stata richiesta agli studenti un'anamnesi della loro storia in ambito motorio e sportivo. Le prove d'ingresso sono state effettuate: per l'ambito cognitivo con osservazioni sul comportamento, sull'impegno e la partecipazione, per l'ambito disciplinare con test sulle qualità fisiche. Nel primo quadrimestre, per quanto riguarda l'educazione civica, verrà trattata la tematica: "Educazione alla legalità (il valore del rispetto delle regole)", modulo di 3 ore.

## 1. OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

**COMPETENZE DI CITTADINANZA:** Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare

## TITOLO: PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

Competenze	Conoscenze	Abilità
- Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'organizzazione del corpo umano</li> <li>- Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati</li> <li>- I principali paramorfismi e dismorfismi</li> <li>- Le fasi della respirazione</li> <li>- Respirazione toracica e addominale</li> <li>- Rapporto tra respirazione e circolazione</li> <li>- Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro</li> <li>- Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni</li> <li>- Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo</li> <li>- Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni</li> <li>- Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale</li> <li>- La comunicazione sociale (prossemica)</li> <li>- La grammatica del linguaggio corporeo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale</li> <li>- Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo</li> <li>- Utilizzare tecniche di espressione corporea</li> </ul>

## 2.OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche, s'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

**COMPETENZE DI CITTADINANZA:** Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione

### TITOLO: LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

Competenze	Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati</li> <li>- La terminologia e le regole principali degli sport praticati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti</li> <li>- Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport</li> <li>- Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento</li> <li>- Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il regolamento dello sport praticato</li> <li>- I gesti arbitrali dello sport praticato</li> <li>- Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto</li> <li>- Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco</li> <li>- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semplici principi tattici degli sport praticati</li> <li>- Le abilità necessarie al gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria</li> <li>- Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le regole dello sport e il fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l'avversario</li> <li>- Accettare le decisioni arbitrali con serenità</li> <li>- Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita</li> <li>- Rispettare indicazioni, regole e turni</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)</li> </ul>

### 3.OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.

Adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

**COMPETENZE DI CITTADINANZA:** Collaborare e partecipare/ Agire in modo responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni

### TITOLO: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Competenze	Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi fondamentali della sicurezza in palestra</li> <li>- Le norme della sicurezza stradale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto</li> <li>- Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni</li> <li>- Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adotterà i principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il concetto di salute dinamica</li> <li>- I pilastri della salute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la</li> </ul>

<p>sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere</p>	<p>– I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute</p> <p>– Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.)</p> <p>– Principali norme per una corretta alimentazione</p>	<p>comodità, l’igiene, l’alimentazione e la sicurezza</p> <p>– Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</p> <p>– Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</p>
<p>- Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato</p>	<p>– Il rapporto tra allenamento e prestazione</p> <p>– Il rischio della sedentarietà</p> <p>– Il movimento come prevenzione</p> <p>– Il doping e i suoi effetti</p> <p>– Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping</p>	<p>– Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)</p>

#### 4.OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un’occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l’ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

**COMPETENZE DI CITTADINANZA:** Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l’informazione/ Progettare

#### TITOLO: RELAZIONE CON L’AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

Competenze	Conoscenze	Abilità
<p>- Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un’occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l’ambiente</p>	<p>– Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</p> <p>– Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni</p>	<p>– Orientarsi con l’uso di una bussola</p> <p>– Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo</p>
<p>- Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche</p>	<p>– Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze ecc.</p>	<p>– Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti</p> <p>– Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse</p>

#### METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE:

- lezione frontale;
- learning by doing;
- problem solving;
- cooperative learning,
- flipped classroom
- peer education

## TIPOLOGIE E NUMERO DI VERIFICHE

Pratiche: 2 per quadrimestre

Orali: a discrezione dell'insegnante

## MODALITA' DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

### GRIGLIE DI VALUTAZIONE

VOTO	GRIGLIA DI VALUTAZIONE – attività pratica
1-2	Mancanza di pur minimi indicatori per rifiuto ad eseguire attività proposte.
3-4	Conoscenze molto scarse degli argomenti con impegno nullo e partecipazione del tutto inadeguata
5	Non riconoscere del tutto la richiesta e non sa adeguare le risposte motorie. Impegno e partecipazione discontinui
6	Comprende le richieste essenziali e risponde con gesti motori complessivamente corretti. Impegno e partecipazione generalmente costanti.
7	Riconosce correttamente le richieste e sa adeguare in modo pertinente il gesto motorio. Impegno e partecipazione costanti
8	Riconosce e comprende velocemente le richieste ed elabora risposte motorie adeguate e personali in quasi tutte le attività proposte. Impegno e partecipazione costanti
9	Capacità ed autonomia nella comprensione di quanto richiesto, controlla il proprio corpo adeguando il gesto motorio a stimoli e situazioni variate Impegno e partecipazione costanti, attivi e propositivi
10	Possiede ottime qualità motorie che utilizza in tutte le attività proposte evidenziando completa autonomia nel gestirle e riconoscerle. Impegno e partecipazione brillanti. Costituisce esempio e stimolo per tutta la classe

Vista le peculiarità della materia la scala di misurazione si riferisce a prove che verificano le abilità motorie oggettive. La valutazione comprende l'impegno, l'interesse e la partecipazione alle attività curricolari ed extracurricolari. Eventuali giustificazioni eccedenti quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione quadrimestrale e finale.

VOTO	GRIGLIA DI VALUTAZIONE - teoria
1 e 2	Mancanza dei pur minimi indicatori o consegna del foglio in bianco
3	Possiede scarsissime informazioni e non utilizza il linguaggio specifico della materia
4	Possiede informazioni scarse, superficiali e lacunose. Linguaggio non adeguato
5	Possiede conoscenze e competenze superficiali e non utilizza il linguaggio specifico in modo appropriato
6	Conosce concetti ed informazioni essenziali e generali. Utilizza un linguaggio sostanzialmente corretto
7	Dimostra conoscenze non limitate ai concetti fondamentali che esprime in modo preciso con linguaggio chiaro ed appropriato
8	Possiede buone conoscenze che espone organizzando un discorso organico con linguaggio ricco e variato
9 - 10	Possiede conoscenze complete ed approfondite e dimostra di ampliarle con interessi personali. Utilizza il linguaggio tecnico e specifico della materia

VALUTAZIONE SOMMATIVA: Alla fine dell'anno scolastico l'alunno deve dimostrare di:

Voto	Giudizio	Aspetti educativo- formativi *	Competenze motorie
1-2	Nulla	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
3-4	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
5	Insufficiente	Manifesta generico interesse e saltuario impegno	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti
6	Sufficiente	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
8	Buono	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
9	Ottimo	Si dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
10	Eccellente	Elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

\* Per quanto attiene gli aspetti educativo-formativi, nello specifico:

PARTECIPAZIONE	IMPEGNO	CAPACITA' RELAZIONALI	COMPORTAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE
interesse, motivazione, assunzione di ruoli, incarichi	continuità, disponibilità ad organizzare. Esecuzione di compiti puntuale. Parte teorica	atteggiamenti collaborativi e cooperativi. Disponibilità all'inclusione di tutti. Offrire il proprio apporto	autonomia, autocontrollo, responsabilità, rispetto fair play, richiami e mancanze

La valutazione sommativa sarà rappresentata per il 40% dalle voci relative a partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole; Il restante 60% è dato dalla media delle verifiche disciplinari teoriche/pratiche riguardanti le conoscenze e le abilità.

Santeramo in Colle, 22/10/2024

FIRMATO

Prof.ssa Giusi Tauro

