



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: 5°BMAT

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. 9 alunni. 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.

1.OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento, e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

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

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

Competenze	Conoscenze	Abilità
- La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi	- Definizione e classificazione del movimento - Capacità di apprendimento e controllo motorio - Capacità condizionali - Capacità coordinative - Capacità espressivo-comunicative	- Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori - Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi - Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali - Mantenere e controllare le posture assunte - Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti

		- Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova - Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva
- Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici	- I muscoli e la loro azione - La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare - Tipologie di piani di allenamento - La struttura di una seduta di allenamento - I principi dell'allenamento - L'allenamento delle capacità condizionali	- Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi - Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento - Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti - Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione
- Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva	- Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive - Apparato respiratorio ed esercizio fisico - Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico - Differenti forme di produzione di energia - Sistema nervoso e movimento	- Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati - Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova - Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione
- Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta	- Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.)	- Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione

2.OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

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
- ... maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive	- Le regole degli sport praticati - Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati	- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche
- Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti	- La tattica di squadra delle specialità praticate - I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo	- Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali - Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco - Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune
- Saprà osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica	- L'aspetto educativo e sociale dello sport - Principi etici sottesi alle discipline sportive - Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali - La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili	- Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita - Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria - Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive - Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo
- Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica	- Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive - Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati	- Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato

3.OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO
Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni

TITOLO: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE		
Competenze	Conoscenze	Abilità
- Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale	- Il concetto di salute dinamica - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute	- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute - Controllare e rispettare il proprio corpo

- Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità	- Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo	- Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo - Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro - Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare
- Dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso	- Il codice comportamentale del primo soccorso - Il trattamento dei traumi più comuni	- Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso

4.OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

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
- Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo	- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc.	- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti - Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo
- Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici	- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva - Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)	- Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta - Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici

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

