

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA A.S. 2019/2020

PROF. GALTERI ROBERTO

CLASSE 1° A MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

| | |
|-------------------------|--|
| Finalità | <p>1. Contribuire alla crescita e alla formazione del discente non solo sotto l'aspetto fisico, motorio e tecnico sportivo, ma soprattutto in riferimento alla sua personalità, nei vari aspetti: intellettuale, psicologico, sociale, cognitivo; favorendo lo sviluppo delle potenzialità dell'allievo e l'acquisizione di corretti stili comportamentali.</p> <p>2. Acquisizione del senso di responsabilità, dell'autocontrollo, dell'autostima, del rispetto di sé e degli altri.</p> <p>3. Raggiungimento di un'autonomia personale che nel rapporto con gli altri permetta una buona integrazione e socializzazione.</p> <p>4. Formazione di una cultura motoria e sportiva intesa come sana abitudine di vita e come insieme di valori morali fondamentali per la vita quotidiana. Valorizzazione delle attività in ambiente naturale.</p> |
| Obiettivi minimi | <p>1. Migliorare la conoscenza e il controllo del proprio corpo e delle proprie abilità psicomotorie.</p> <p>2. Partecipazione e attenzione a tutte le attività proposte, arricchimento e affinamento nell'esecuzione degli schemi motori e del miglioramento/potenziamento delle proprie capacità condizionali. Conoscenza e pratica di alcuni giochi sportivi individuali e di squadra.</p> <p>3. Disponibilità al dialogo ed alla collaborazione con gli altri. Acquisizione ed elaborazione delle capacità espressive-comunicative non verbali.</p> <p>4. Discreta autonomia in palestra.</p> |
| Contenuti minimi | <p>1. Saper essere:</p> <ul style="list-style-type: none">puntualità alle lezioni;portare il materiale richiesto;capacità di attenersi alle regole ed alle indicazioni di lavoro, sia in maniera individuale che collettiva, anche con controllo a distanza da parte dell'insegnante;capacità di riorganizzazione ed elaborazione i contenuti proposti;conoscenza del proprio corpo, della sua funzionalità, delle sue potenzialità, e acquisizione di posture corrette;presa di coscienza delle proprie capacità e rispetto delle capacità degli altri;acquisizione dell'autostima e dell'autocontrollo;ricerca del dialogo e della collaborazione con gli altri;acquisizione di capacità espressive-comunicative non verbali;conoscenza delle dinamiche di alcuni giochi sportivi individuali e di squadra e di alcune specialità dell'atletica leggera, privilegiando la componente educativa dell'attività sportiva;conoscenza del proprio ruolo e quello degli altri, comprensione di ruoli e responsabilità diverse da quelle abituali (arbitro, caposquadra, ecc);conoscenza dei comportamenti corretti in tema di educazione alimentare, igienico-sanitaria, di prevenzione per la sicurezza personale e di primo soccorso; |

| | |
|--|--|
| | <p>conoscenza della fisiologia di alcuni dei grandi sistemi/apparati del nostro corpo; valorizzazione dell'attività proposta in ambiente naturale, all'aria aperta.</p> |
| | <p>2. Saper fare: ex.ni di corsa a carico naturale a ritmo blando e a ritmo vario, con intensità e durata diversa; ex.ni di educazione respiratoria; ex.ni per l'assunzione di una postura corretta, attraverso la sensibilizzazione e il lavoro sulla muscolatura dell'addome, del dorso, della cintura pelvica e scapolo-omerale degli arti superiori ed inferiori ; ex.ni di mobilità articolare segmentaria e generale; ex.ni di flessibilità articolare ed allungamento muscolare; ex.ni di miglioramento della forza dei grandi gruppi muscolari (addominali, dorsali , cingolo scapolo-omerale, cingolo pelvico, arti superiori ed inferiori) ; ex.ni di miglioramento della velocità dei movimenti; ex.ni di miglioramento della resistenza organica generale/specifica; ex.ni in circuito, con andature varie e con ritmi diversi; ex.ni di equilibrio statico e dinamico; ex.ni con movimenti semplici, di combinazione motoria, di discriminazione motoria , di orientamento spaziale e di destrezza; ex.ni riferite all'affinamento degli schemi motori di base e all'acquisizione di nuovi schemi motori; ex.ni con piccoli e grandi attrezzi; giochi di movimento propedeutici ad alcuni giochi sportivi individuali e di squadra; ex.ni finalizzati all'apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra e delle tattiche, di alcuni giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, tennis-tavolo, volano, calcetto..); ex.ni finalizzati alla conoscenza di alcune specialità dell'atletica leggera (corsa veloce , corsa di resistenza, staffetta 4x100....); messa in pratica delle principali norme igieniche ed alimentari, con la consapevolezza degli effetti dannosi del doping e dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale e di primo soccorso; ex.ni in ambiente naturale, all'aria aperta.</p> |

| | |
|--------------------|--|
| Metodologie | 1. Si prediligerà il metodo dal globale-analitico-globale, per prova-errore-aggiustamento con partecipazione guidata, perchè ritenuto il più efficace per sviluppare le competenze dei singoli allievi sia nel lavoro individuale che nel contesto del lavoro di gruppo. |
| | 2. In presenza di particolari difficoltà motorie, il percorso educativo sarà personalizzato in funzione degli obiettivi raggiungibili a secondo delle capacità individuali. |
| | 3. Saranno svolte lezioni teoriche. |

| | |
|--|---|
| Strumenti (Materiali Attrezzature | 1. Le attività didattiche si svolgeranno presso il Palasport di Via Pellini o nella palestra della Sede Centrale. Si utilizzeranno le attrezzature scolastiche esistenti, piccoli attrezzi (funicelle, con, bastoni, cerchi, palloni ecc), grandi attrezzi (tappeti, |
|--|---|

| | |
|-----------------------------------|---|
| Attività Extracurricolari) | pedane, spalliere, palle mediche, trave, cavallina ecc) ed altri attrezzi non codificati. Attività – extracurricolari e progetti proposti: 1. centro sportivo scolastico, (l’adesione è facoltativa); 2. tornei interni (anche misti), di pallavolo, calcetto, tennis-tavolo, tennis, pallacanestro e volano , (l’adesione è facoltativa); 3. attività di nuoto, presso la piscina di Via Pellini, durante l’orario settimanale di educazione fisica, con la presenza di istruttori F.I.N. (l’adesione è facoltativa); |
| | 2. Libro di testo adottato : Più movimento , di G.Fiorini – S.Coretti – S.Bocci . |
| | 3. Utilizzo di video didattici scolastici. |

| | |
|---|--|
| Situazione di Partenza (valutazione in ingresso) | 1. Verranno utilizzati dei test psicofisici e l’osservazione in situazione per valutare le abilità individuali e le conoscenze così da constatare il possesso dei requisiti necessari per l’apprendimento delle attività programmate . |
| | 2. Conoscenza e grado di controllo del proprio corpo. |
| | 3. Capacità coordinative. |
| | 4. Capacità condizionali. |
| | 5. Capacità di comprendere e gestire le varie attività proposte (individuali e collettive). Livello di autonomia. |

| | |
|------------------------------------|--|
| Prove comuni standardizzate | 1. Per il primo quadrimestre Atletica Leggera, |
| | 2. Secondo quadrimestre Calcio a 5. |
| | 3. |
| | 4. |

| | |
|------------------|--|
| Verifiche | 1. Verrà effettuata un’osservazione in situazione individuale durante lo svolgimento delle lezioni, continua nel corso dell'anno, per monitorare non solo i risultati/miglioramenti psico-motori ottenuti dall’allievo, ma anche la partecipazione, le capacità relazionali, il comportamento e l’impegno dimostrato nel lavoro. |
| | 2. Si utilizzeranno anche test individuali a scadenza periodica, per rilevare il livello delle conoscenze, delle abilità e quindi delle competenze raggiunte dall'allievo , senza mai usare un rapporto di confronto tra gli allievi. |
| | 3. Si useranno questionari e/o prove orali per la verifica teorica. |

| | |
|--------------------|---|
| Valutazione | 1. È il risultato di un monitoraggio continuo, in itinere, dell’allievo. Le principali componenti che interagiscono per l’assegnazione della valutazione intermedia e finale sono : le competenze (conoscenze e abilità) motorie e i miglioramenti psico-motori raggiunti nel periodo, la capacità di lavoro autonomo e di relazionarsi con gli altri, l’impegno dimostrato, la partecipazione attiva alle lezioni e il comportamento tenuto. |
| | 2. le griglie di valutazione sono quelle poste in uso dal dipartimento ed allegate al P.T.O.F. |

RISULTATI ATTESI

| | |
|---|--|
| A Programma svolto | L'acquisizione di un più vasto vissuto motorio personale e una migliore conoscenza di se e delle proprie capacità psicomotorie. Una conoscenza della pratica sportiva, intesa anche e soprattutto come una sana abitudine di vita e come insieme di valori morali fondamentali per la vita quotidiana. La tutela della propria salute, attraverso il rispetto delle principali norme igienico, sanitarie ed alimentari e la conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale e di primo soccorso. La valorizzazione delle attività in ambiente naturale. |
|---|--|

| | |
|---|---|
| Competenze a livello medio | 1. Raggiungimento di un più che discreto livello di conoscenza e padronanza del proprio corpo, della sua funzionalità e delle sue potenzialità. |
| | 2. Buona partecipazione e attenzione a tutte le attività proposte e disponibilità a collaborare ed interagire con gli altri. |
| | 3. Acquisizione di un più che discreto livello di autostima e di autocontrollo. |
| | 4. Conoscenza e pratica di alcuni giochi sportivi di squadra e valorizzazione del loro contenuto educativo e formativo. |
| | 5. Buona autonomia personale. |

| | |
|---|---|
| C Competenze e comportamenti | 1. Corpo umano e movimento : acquisizione di una progressiva padronanza del proprio corpo, arricchimento e affinamento degli schemi motori e miglioramento delle capacità condizionali. Equilibrio, orientamento e ritmo. Valorizzazione delle attività in ambiente naturale. |
| | 2. Linguaggio del corpo : saper cogliere informazioni sensoriali e ritmiche adeguandosi ai diversi contesti. Espressività corporea. |
| | 3. Gioco, sport, regole e fair play : conoscere gli aspetti tecnici, tattici, educativi, relazionali e cognitivi di alcuni giochi sportivi di squadra ed individuali. Intendere la pratica sportiva come una sana abitudine di vita. Sviluppare le qualità psico-relazionali (autonomia, comunicazione, interazione con gli altri...). |
| | 4. Salute e Benessere, Sicurezza e prevenzione : divenire consapevole del percorso da effettuare per tutelare la propria salute (concetto di salute dinamica). Acquisire corretti stili comportamentali e conoscere i principi fondamentali per la sicurezza personale, la prevenzione degli infortuni e di primo soccorso. Relazionarsi positivamente con l'ambiente naturale. |

- IN ALLEGATO: 1) GRIGLIA DI VALUTAZIONE PROVE
- 2)
 - 3).....
 - 4).....

CRITERI DI VALUTAZIONE

Saranno effettuate verifiche attraverso test motori (media dei risultati sulle conoscenze e abilità), primo periodo e periodo finale . Si effettuerà un monitoraggio continuo, in itinere, dell'allievo attraverso l'osservazione soggettiva e oggettiva del miglioramento psicomotorio, delle capacità relazionali, dell'impegno dimostrato durante l'anno, della partecipazione attiva, del comportamento corretto durante le lezioni e del rispetto delle regole.

Per i test a risposta multipla verranno presi in considerazione i correttori di ciascun test e verrà assegnato un punto per ogni risposta corretta e priva di cancellature, nel caso fossero 10 domande.

Il voto quadrimestrale e finale sarà quindi rappresentato dalle prove effettuate:

TABELLA VALUTAZIONE OGGETTIVA

| PARTECIPAZIONE | IMPEGNO | CAPACITA' RELAZIONALI | COMPORAMENTO E RISPETTO REGOLE | PROFITTO |
|---|--|--|--|---|
| Interesse; Motivazione ; Assunzione ruoli diversi; Capacità di proporre il proprio punto di vista; Capacità di proporsi e portare a termine incarichi; Partecipare a progetti e ad attività extracurricolari; | Continuità; Esecuzione accurata e puntuale di compiti; Disponibilità ad organizzare le attività; Accuratezza nel realizzare la parte teorica; | Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi offrendo il proprio apporto; Capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili; | Autonomia; Autocontrollo; Responsabilità nei trasferimenti, negli spogliatoi e nel portare il materiale; Rispetto delle regole; Rispetto del fair play; Giustificazioni documentate; Annotazioni di eventuali richiami o mancanze; | Media dei risultati delle verifiche sulle conoscenze e abilità; miglioramento psico motorio; |
| | | | | |

Eventuali giustificazioni eccedenti a quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione quadrimestrale e finale.

GRIGLIE DI VALUTAZIONE DELLE PROVE PRATICHE DI EDUCAZIONE FISICA

| VOTO | Descrittori per la verifica delle capacità condizionali |
|----------|--|
| 1-2 | Si rifiuta di svolgere l'attività proposta |
| 3 | Inizia l'attività, ma non la porta a termine |
| 4 | Esegue l'attività richiesta con continue interruzioni |
| 5 | Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, ma non raggiunge il minimo richiesto |
| 6 | Esegue l'attività richiesta senza interruzioni e raggiunge il minimo richiesto dall'insegnante |
| 7 | Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto |
| 8 | Svolge l'attività proposta raggiungendo una valida prestazione |
| 9-10 | Svolge l'attività proposta raggiungendo un'eccellente prestazione |
| | |
| | Le capacità condizionali verranno verificate come capacità applicate anche ai gesti atletici o ad attività |

| | |
|--|-------------------|
| | di tipo sportivo. |
|--|-------------------|

| VOTO | Descrittori per la verifica delle capacità coordinative |
|-------------|--|
| 1-2 | Si rifiuta di svolgere l'esercizio |
| 3 | Dimostra molte difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio |
| 4 | Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio |
| 5 | Esegue in modo impreciso e difficoltoso l'esercizio |
| 6 | Riesce a svolgere tutto l'esercizio con qualche imprecisione |
| 7-8 | Esegue tutto l'esercizio in modo corretto, sicuro e fluido |
| 9 | Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo anche le capacità condizionali |
| 10 | Esegue tutto l'esercizio apportando anche contributi personali |
| | |
| | Le capacità coordinative verranno verificate come capacità applicate anche ai gesti atletici o ad altre attività di tipo coordinativo. |

| VOTO | Descrittori per la verifica dei giochi di squadra |
|-------------|--|
| 1-2 | Si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio |
| 3 | Non sa eseguire i fondamentali |
| 4 | Esegue i fondamentali con molta difficoltà |
| 5 | Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo |
| 6 | Esegue correttamente i fondamentali |
| 7 | Esegue correttamente i fondamentali, a volte li sa applicare nelle dinamiche di gioco |
| 8 | Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco |
| 9 | A volte sa applicare anche soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco |
| 10 | Applica sempre soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco |
| | |
| | Le capacità condizionali verranno verificate come capacità applicate anche ai gesti atletici o ad attività di tipo coordinativo. |

| VOTO | Descrittori per le verifiche dell'espressività corporea |
|-------------|--|
| 1-2 | Non esegue alcun movimento |
| 3-4 | Partecipa all'attività manifestando evidente disinteresse |
| 4 | Esegue quanto richiesto con molta difficoltà |
| 5 | Partecipa all'attività accettando gli stimoli proposti in modo superficiale ed eseguendo in modo scorretto il richiesto |
| 6 | Partecipa all'attività eseguendo in modo corretto il richiesto |
| 7 | Partecipa all'attività eseguendo in modo corretto e a ritmo il richiesto |
| 8 | Partecipa all'attività in modo personale ed esegue correttamente e a ritmo il richiesto |
| 9-10 | Partecipa all'attività con esecuzione corretta, a ritmo e personale, apportando contributi creativi |
| | |
| | Le capacità condizionali verranno verificate come capacità applicate anche ai gesti atletici o ad attività di tipo coordinativo. |

| VOTO | Descrittori per le verifiche di salute e benessere, sicurezza e prevenzione |
|-------------|--|
| 1 -3 | Rifiuta di comportarsi in maniera conforme al richiesto |
| 4 -5 | Non sempre si comporta in maniera adeguata al richiesto |
| 6 | Mediamente si comporta in maniera adeguata al minimo richiesto |
| 7 -8 | Quasi sempre si comporta in maniera adeguata al richiesto |
| 9 -10 | Sempre aderente al richiesto, apportando anche contributi personali |

| VOTO | Descrittori comportamentali |
|------|--|
| 1-2 | si rifiuta di svolgere l'attività proposta. |
| 3 -4 | L'alunno partecipa saltuariamente all'attività pratica, assume atteggiamenti non adeguati al richiesto e si giustifica sistematicamente senza documentazione o valida motivazione. |
| 5 | L'alunno partecipa in modo discontinuo, con scarso impegno e non sempre rispetta le regole. |
| 6 | L'alunno partecipa con sufficiente impegno, responsabilità ed interesse nel rispetto delle regole. |
| 7 -8 | L'alunno mostra una buona partecipazione, responsabilità, impegno pressoché costante e atteggiamenti collaborativi offrendo il proprio apporto, nel rispetto delle regole. |
| 9-10 | L'alunno mostra un'ottima partecipazione, costruttiva e continua, impegno costante, autocontrollo, atteggiamenti cooperativi offrendo sempre il proprio apporto e disponibilità all'inclusione dei meno abili. |

GRIGLIE DI VALUTAZIONE DELLE PROVE TEORICHE DI EDUCAZIONE FISICA

| OBIETTIVO | DESCRITTORE | INDICATORI DI LIVELLO | Punti |
|--|---|--|-------|
| Prova in bianco | in bianco o evidentemente manomessa | | 1 |
| Prova fuori traccia | Svolta ma senza alcuna attinenza con la consegna | | 2 |
| Conoscenza dei contenuti specifici e relativi al contesto | Il candidato conosce gli argomenti richiesti | In modo gravemente lacunoso | 1 |
| | | In modo generico, con lacune e scorrettezze | 2 |
| | | In modo approssimativo e con alcune imprecisioni | 2,5 |
| | | In modo essenziale e complessivamente corretto | 3 |
| | | In modo completo ed esauriente | 4 |
| Competenze linguistiche e/ o specifiche (correttezza formale, uso del lessico specifico) | Il candidato si esprime applicando le proprie conoscenze ortografiche, morfosintattiche, lessicali e di lessico specifico applicando la teoria alla pratica | In modo approfondito e dettagliato. | 5 |
| | | In modo gravemente scorretto tale da impedirne la comprensione | 1 |
| | | In modo scorretto con una terminologia impropria | 1,5 |
| | | In modo non sempre corretto ma globalmente comprensibile | 2 |
| | | In modo chiaro e corretto e appropriato | 2,5 |
| Capacità | <ul style="list-style-type: none"> • di sintesi • logiche • di rielaborazione • | In modo chiaro, corretto, scorrevole e con ricchezza lessicale in modo completo e preciso. | 3 |
| | | Nessi logici assenti, sintesi impropria, nessuna rielaborazione personale | 0,5 |
| | | Nessi logici appena accennati, sintesi poco efficace, scarsa rielaborazione | 0,5 |

| | | | |
|--|--|--|----------|
| | | Nessi logici non del tutto esplicitati e poco coerenti, sintesi incompleta, rielaborazione meccanica | 1 |
| | | Nessi logici esplicitati in modo semplice, sintesi non del tutto esauriente, rielaborazione meccanica | 1 |
| | | Nessi logici appropriati e sviluppati, sintesi efficace, rielaborazione con scarso senso critico | 1,5 |
| | | Coerenza logica, sintesi efficace ed appropriata, rielaborazione critica e personale | 2 |
| | | PUNTEGGIO |/10 |

Perugia, 29/09/19

Firma

Roberto Galteri

