



PROF. GALTERI ROBERTO

CLASSE 2° E MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Finalità</b> | 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, l'acquisizione di corretti stili comportamentali e cercando anche di ottenere il graduale consolidamento del carattere. |
|                 | 2. Acquisizione del senso di responsabilità, dell'autocontrollo, dell'autostima, del rispetto di sé e degli altri.  |
|                 | 3. Raggiungimento di un'autonomia personale che nel rapporto con gli altri permetta una buona integrazione e socializzazione.   |
|                 | 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.<br>Valorizzazione delle attività in ambiente naturale.  |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Obiettivi minimi</b> | 1. Migliorare la conoscenza e il controllo del proprio corpo e delle proprie abilità psicomotorie.   |
|                         | 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. |
|                         | 3. Disponibilità al dialogo ed alla collaborazione con gli altri. Acquisizione ed elaborazione delle capacità espressive-comunicative non verbali.   |
|                         | 4. Discreta autonomia in palestra.   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Contenuti minimi</b> | 1. Saper essere:<br>puntualità alle lezioni;<br>portare il materiale richiesto;<br>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;<br>capacità di riorganizzazione ed elaborazione i contenuti proposti;<br>conoscenza del proprio corpo, della sua funzionalità, delle sue potenzialità, e acquisizione di posture corrette;<br>presa di coscienza delle proprie capacità e rispetto delle capacità degli altri;<br>acquisizione dell'autostima e dell'autocontrollo;<br>ricerca del dialogo e della collaborazione con gli altri;<br>acquisizione di capacità espressive-comunicative non verbali;<br>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;<br>conoscenza del proprio ruolo e quello degli altri, comprensione di ruoli e responsabilità diverse da quelle abituali (arbitro, caposquadra, ecc); |
|-------------------------|---|



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

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Metodologie</b> | <p>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.</p> <p>2. In presenza di particolari difficoltà motorie, il percorso educativo sarà personalizzato in funzione degli obiettivi raggiungibili a secondo delle capacità individuali.</p> <p>3. Saranno svolte lezioni teoriche.</p> |
|--------------------|---|



|   |  |
|---|--|
| <b>Strumenti<br/>(Materiali<br/>Attrezzature<br/>Attività<br/>Extracurricolari)</b> | 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, coni, bastoni, cerchi, palloni ecc ), grandi attrezzi (tappeti, pedane, spalliere, palle mediche, trave, cavallina ecc) ed altri attrezzi non codificati.<br>Attività – extracurricolari e progetti proposti:<br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. centro sportivo scolastico, (seniores), ( l’adesione è facoltativa);</li> <li>2. tornei interni (anche misti), di pallavolo, calcetto, tennis-tavolo, tennis, pallacanestro e volano , (l’adesione è facoltativa);</li> <li>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);</li> </ol> |
|   | 2. Libro di testo adottato : Più movimento , di G.Fiorini – S.Coretti – S.Bocci .  |
|   | 3. Utilizzo di video didattici scolastici.   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Situazione di<br/>Partenza<br/>(valutazione in<br/>ingresso)</b> | 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.  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Prove comuni<br/>standardizzate</b> | 1. Per il primo quadrimestre Pallavolo |
|  | 2. Secondo quadrimestre Basket         |
|  | 3.                                     |
|  | 4.                                     |

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Verifiche</b> | 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.  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Valutazione</b> | 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**

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>A</b><br><b>Programma svolto</b> | 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. |
|-------------------------------------|--|

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Competenze a livello medio</b> | 1. Raggiungimento di un buon livello di conoscenza e padronanza del proprio corpo, della sua funzionalità, delle sue potenzialità. |
|                                   | 2. Buona partecipazione e attenzione a tutte le attività proposte e disponibilità a collaborare ed interagire con gli altri.       |
|                                   | 3. Acquisizione progressiva di un buon 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.  |

|   |   |
|---|---|
| <b>C</b><br><b>Competenze e comportamenti</b> | 1. Corpo umano e movimento :<br>acquisizione di una progressiva padronanza del proprio corpo, arricchimento e affinamento degli schemi motori e miglioramento delle capacità condizionali. Equilibrio, orientamento e ritmo.<br>Valorizzazione delle attività in ambiente naturale.   |
|   | 2. Linguaggio del corpo :<br>saper cogliere informazioni sensoriali e ritmiche adeguandosi ai diversi contesti. Espressività corporea.  |
|   | 3. Gioco, sport, regole e fair play :<br>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...). Consolidamento del carattere. |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>4. Salute e Benessere, Sicurezza e prevenzione :<br/>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.<br/>Relazionarsi positivamente con l'ambiente naturale.</p> |
|--|--|

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



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;<br>Motivazione ;<br>Assunzione ruoli diversi;<br>Capacità di proporre il proprio punto di vista; Capacità di proporsi e portare a termine incarichi;<br>Partecipare a progetti e ad attività extracurricolari; | Continuità;<br>Esecuzione accurata e puntuale di compiti;<br>Disponibilità ad organizzare le attività;<br>Accuratezza nel realizzare la parte teorica; | Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi offrendo il proprio apporto;<br>Capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all’inclusione dei meno abili; | Autonomia;<br>Autocontrollo;<br>Responsabilità nei trasferimenti, negli spogliatoi e nel portare il materiale;<br>Rispetto delle regole;<br>Rispetto del fair play;<br>Giustificazioni documentate;<br>Annotazioni di eventuali richiami o mancanze; | Media dei risultati delle verifiche sulle conoscenze e abilità;<br>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                  |
| <b>6</b> | <b>Esegue l’attività richiesta senza interruzioni e raggiunge il minimo richiesto dall’insegnante</b> |
| 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. |

| <b>VOTO</b> | <b>Descrittori per la verifica delle capacità coordinative</b>   |
|-------------|--|
| 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  |
| <b>6</b>    | <b>Riesce a svolgere tutto l'esercizio con qualche imprecisione</b>  |
| 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. |

| <b>VOTO</b> | <b>Descrittori per la verifica dei giochi di squadra</b>   |
|-------------|--|
| 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  |
| <b>6</b>    | <b>Esegue correttamente i fondamentali</b>   |
| 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. |

| <b>VOTO</b> | <b>Descrittori per le verifiche dell'espressività corporea</b>   |
|-------------|--|
| 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          |
| <b>6</b>    | <b>Partecipa all'attività eseguendo in modo corretto il richiesto</b>  |
| 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. |

| <b>VOTO</b> | <b>Descrittori per le verifiche di salute e benessere, sicurezza e prevenzione</b> |
|-------------|--|
| 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    | <b>L'alunno partecipa con sufficiente impegno, responsabilità ed interesse nel rispetto delle regole.</b>  |
| 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   |
|  |   | <b>In modo essenziale e complessivamente corretto</b>           | 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   |
|  |   | <b>In modo non sempre corretto ma globalmente comprensibile</b> | 2     |
|  |   | In modo chiaro e corretto e appropriato                         | 2,5   |
| In modo chiaro, corretto, scorrevole e con ricchezza lessicale in modo completo e preciso. | 3   |   |       |



|          |  |  |          |
|----------|--|--|----------|
| Capacità | <ul style="list-style-type: none"><li>• di sintesi</li><li>• logiche</li><li>• di rielaborazione</li><li>•</li><li>•</li></ul> | 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        |
|          |  | <b>Nessi logici esplicitati in modo semplice, sintesi non del tutto esauriente, rielaborazione meccanica</b> | <b>1</b> |
|          |  | 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        |
|          |  | <b>PUNTEGGIO</b>   | ...../10 |

Perugia 29/0/92019

Firma  
Prof.Galteri Roberto



LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

*“Annibale Mariotti”*

**PERUGIA**

