



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti”

PERUGIA

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA A.S. 2019/2020

PROF. SELIS ANDREA

CLASSE 3° G

MATERIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

<b>Finalità</b>	1. Promuovere la conoscenza di se, dell'ambiente e delle proprie possibilità di movimento.
	2. Contribuire alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea.
	3. Favorire l'esplorazione dello spazio, la conoscenza del corpo, la comunicazione e la relazione con gli altri.
	4. Promuovere, attraverso l'attività sportiva, il valore della legalità, della sana competizione, del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile.

<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. Buona autonomia in palestra.

<b>Contenuti minimi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Saper utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato rispetto alle diverse esperienze motorie.</li><li>2. Saper utilizzare le principali strategie e tattiche di gioco.</li><li>3. Assumere dei comportamenti corretti inerenti al mantenimento alla salute dinamica.</li><li>4. Saper eseguire una seduta di allenamento applicando i principi fondamentali della teoria dell'allenamento.</li><li>5. Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.</li><li>6. Saper utilizzare in modo adeguato il linguaggio del corpo.</li><li>7. Saper utilizzare le principali tecniche sportive e di movimento in funzione delle situazioni contingenti.</li></ol>
	conoscenza del proprio ruolo e quello degli altri, comprensione di responsabilità diverse da quelle abituali (arbitro, caposquadra, ecc); tutela della propria salute, attraverso la conoscenza delle norme elementari igienico-sanitarie e il rispetto dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale; conoscenza della fisiologia di alcuni dei grandi sistemi/apparati del nostro corpo; valorizzazione dell'attività proposta in ambiente naturale.
	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Saper fare :<ul style="list-style-type: none"><li>• assunzione di una postura corretta</li></ul></li></ol>



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti”

PERUGIA

	<ul style="list-style-type: none"><li>• miglioramento della mobilità e flessibilità articolare</li><li>• miglioramento della forza dei grandi gruppi muscolari ( addominali, dorsali , cingolo scapolo-omerale, cingolo pelvico, arti superiori ed inferiori) ;</li><li>• miglioramento della velocità dei movimenti;</li><li>• miglioramento della resistenza organica generale/speciale;</li><li>• equilibrio statico e dinamico;</li><li>• affinare movimenti semplici, di combinazione motoria, di discriminazione motoria , di orientamento spaziale e di destrezza;</li><li>• apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra e delle tattiche, di alcuni giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, volano, calcetto..);</li><li>• conoscenza di alcune specialità dell’atletica leggera</li><li>• messa in pratica delle principali norme igieniche ed alimentari e dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale;</li><li>• attività in ambiente naturale, all’aria aperta.</li></ul>
--	--

<b>Metodologie</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Saranno valorizzate le esperienze e le conoscenze possedute dagli alunni per proporre delle variazioni degli schemi motori posseduti e nuove esperienze motorie in grado di potenziare il bagaglio di conoscenze specifiche.</li><li>2. Saranno utilizzati i metodi tradizionali quali lezione frontale, lavoro per gruppi differenziati per interesse e/o capacità, discussione guidata in modo variato ed adeguato alla proposta didattica.</li><li>3. Le attività motorie più complesse saranno affrontate in modo prevalentemente analitico mentre i gesti motori e sportivi che implicano l’utilizzo delle grandi prassie saranno proposti in modo prevalentemente globale.</li><li>4. Tutti i contenuti saranno comunque presentati globalmente, verranno successivamente scissi nelle componenti essenziali per essere analizzati e memorizzati e riproposti in modo globale per giungere ad un apprendimento efficace.</li></ol>
--------------------	---

<b>Strumenti (Materiali Attrezzature Attività Extracurricolari)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>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, spalliere, palle mediche, ecc) ed altri attrezzi non codificati. Approfondimento attiv. mot., attività extracurricolari e progetti proposti:<ol style="list-style-type: none"><li>1. centro sportivo scolastico, con eventuale adesione ai campionati sportivi studenteschi, ( l’adesione è facoltativa);</li><li>2. tornei interni (anche misti), di pallavolo, calcetto, tennis-tavolo, tennis, pallacanestro e badminton, (l’adesione è facoltativa);</li></ol></li><li>2. Libro di testo adottato : Più movimento , di G.Fiorini – S.Coretti – S.Bocci .</li><li>3. Utilizzo di video didattici scolastici.</li></ol>
---	--

<b>Situazione di Partenza (valutazione in</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Test per la rilevazione delle principali capacità condizionali quali: Resistenza, Velocità, flessibilità, forza degli arti inferiori e superiori.</li><li>2. Rilevazione delle capacità coordinative dei gesti motori complessi in situazione</li></ol>
---	--



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti”

**PERUGIA**

<b>ingresso)</b>	mediante griglie di osservazione
	3. Osservazione sistematica dei comportamenti sociali, del rispetto delle regole di convivenza civile e del rispetto dell’ambiente.
	4. Rilevazione attraverso griglie di osservazione del rispetto delle regole durante le fasi di gioco.

<b>Prove comuni standardizzate</b>	1. Primo quadrimestre, calcio a 5: test motorio (vedi schede allegata alla programmazione di dipartimento) e scheda di 10 domande a risposta multipla.
	2. Secondo quadrimestre, pallamano: test motorio (vedi schede allegata alla programmazione di dipartimento) e scheda di 10 domande a risposta multipla.

<b>Verifiche e Valutazione</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Misurazioni metriche e cronometriche per la rilevazione delle capacità condizionali.</li><li>2. Osservazione sistematica del gruppo, osservazione dei comportamenti durante le fasi di gioco</li><li>3. Schede di osservazione per l’area sociale ed affettiva l’autocontrollo, l’impegno, l’interesse e la motivazione, Rilevazione della capacità di ascolto, disponibilità ,consapevolezza atteggiamento verso la materia verso gli altri e l’ambiente.</li><li>4. Prove di valutazione scritte/orali - questionari e/o relazioni sulle conoscenze teoriche acquisite in itinere in particolare per gli alunni esonerati dall’attività pratica.</li><li>5. Saranno effettuate un minimo di 2 verifiche per quadrimestre.</li></ol>
--------------------------------	--

## RISULTATI ATTESI

<b>A Programma svolto</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Potenziamento la funzione cardio-respiratoria.</li><li>2. Affinamento delle capacità condizionali.</li><li>3. Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali.</li><li>4. Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.</li><li>5. Attività sportive individuali e/o di squadra (almeno due).</li><li>6. Fondamentali individuali e di squadra di almeno due attività sportive.</li></ol>
---------------------------	---

<b>B Competenze livello medio</b>	1. Raggiungimento di un discreto 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 autostima e di autocontrollo.
	4. Conoscenza e pratica di alcuni giochi sportivi di squadra e valorizzazione del loro contenuto educativo e formativo.
	5. Più che sufficiente autonomia personale.

<b>C Competenze</b>	1. Sa costruire relazioni positive con gli altri e sa collaborare all’interno delle attività proposte.
---------------------	--

gb



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti”

**PERUGIA**

<b>comportamenti</b>	2. Svolge un ruolo attivo nel gruppo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche.
	3. Sa elaborare in forma autonoma i compiti motori complessi adattandoli al contesto.
	4. Sa progettare una seduta di allenamento applicando i principi fondamentali di un sistema di allenamento.

GRIGLIE DI VALUTAZIONE allegate al P.T.O.F.

## TABELLA VALUTAZIONE OGGETTIVA

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



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

*“Annibale Mariotti”*

**PERUGIA**

<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

<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
<b>6</b>	<b>Mediamente si comporta in maniera adeguata al minimo richiesto</b>
7-8	Quasi sempre si comporta in maniera adeguata al richiesto
9-10	Sempre aderente al richiesto, apportando anche contributi personali

## **DESCRITTORI COMPORTAMENTALI**

<b>VOTO</b>	<b>Descrittori comportamentali</b>
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.
<b>6</b>	<b>L'alunno partecipa con sufficiente impegno, responsabilità ed interesse nel rispetto delle regole.</b>

gb



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

*“Annibale Mariotti”*

**PERUGIA**

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>	<b>3</b>
		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 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>	<b>2</b>
		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	di sintesi logiche di rielaborazione	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



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

*“Annibale Mariotti”*

**PERUGIA**

		Coerenza logica, sintesi efficace ed appropriata, rielaborazione critica e personale	2
		<b>PUNTEGGIO</b>	...../10

## **LA GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE PROVE TEORICHE A RISPOSTA**

### **MUPLICA DI SMS SEGUE IL SEGUENTE SCHEMA :**

*scheda di verifica con 10 domande, ( per ogni quesito vengono riportate 3 o 4 risposte delle quali sola una è giusta). All'allievo per ogni risposta corretta verrà assegnato un punto. La somma dei punti darà la valutazione finale della prova.*

Firma

Andrea Selis