



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti”

PERUGIA

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA A.S. 2019/2020

PROF. SELIS ANDREA

CLASSE 5° 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. Discreta autonomia in palestra.

<b>Contenuti minimi</b>	1. Saper essere: rispettare le regole e le indicazioni di lavoro, sia in maniera individuale che collettiva, anche con controllo a distanza da parte dell'insegnante; consapevolezza del proprio corpo, della sua funzionalità, delle sue potenzialità, e acquisizione di posture corrette; miglioramento dell'autostima e dell'autocontrollo; ricerca del dialogo e della collaborazione con gli altri; 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; comprensione del proprio ruolo e quello degli altri; valorizzazione dell'attività proposta in ambiente naturale, all'aria aperta.
	2. Saper fare: Miglioramento della mobilità e flessibilità articolare segmentaria e generale; miglioramento della forza dei grandi gruppi muscolari ( addominali, dorsali , cingolo scapolo-omerale, cingolo pelvico, arti superiori ed inferiori) ; miglioramento della velocità di esecuzione dei movimenti; miglioramento della resistenza organica generale/specifica; miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico, della destrezza e dell'orientamento spaziale; affinamento degli schemi motori di base e rielaborazione degli schemi motori appresi;



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti”

**PERUGIA**

	<p>partecipazione a giochi di movimento propedeutici ad alcuni giochi sportivi individuali e di squadra;</p> <p>apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra e dei principi base delle tattiche, di alcuni giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, tennis-tavolo, volano, calcetto..);</p> <p>conoscenza di alcune specialità dell'atletica leggera (corsa veloce , corsa di resistenza,);</p> <p>Attività in ambiente naturale, trekking in ambiente urbano.</p>
--	---

<b>Metodologie</b>	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.
	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.
	3. Saranno svolte lezioni teoriche. 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.
	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.

<b>Strumenti (Materiali Attrezzature Attività Extracurricolari)</b>	1. Le attività didattiche si svolgeranno presso il Palasport di Viale Pellini o nella palestra della Sede Centrale. Si utilizzeranno le attrezzature scolastiche esistenti, piccoli attrezzi (funicelle, con, bastoni, cerchi, palloni ecc ), grandi attrezzi (tappeti, pedane, spalliere, palle mediche, trave, cavallina 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, ( 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><li>3. “Progetto montagna”, esperienza sportivo-didattica e culturale di cinque/sei giorni in montagna , (l'adesione è facoltativa).</li></ol>
	2. Libro di testo adottato : In movimento , di G.Fiorini – S.Coretti – S.Bocci .
	3. Utilizzo di video didattici scolastici.

<b>Situazione di Partenza (valutazione in 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</b>	1. Primo quadrimestre
---------------------	-----------------------

gb



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

*“Annibale Mariotti”*

**PERUGIA**

<i>standardizzate</i>	Pallavolo, Test motorio (vedi schema allegato alla programmazione di dipartimento) e scheda di 10 domande a risposta multipla sullo stesso argomento.
	2. Secondo quadrimestre Basket, Test motorio (vedi schema allegato alla programmazione di dipartimento) e scheda di 10 domande a risposta multipla sullo stesso argomento.

<i>Verifiche e Valutazione</i>	<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

<i>A Programma svolto</i>	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.
---------------------------	--

<i>B Competenze livello medio</i>	1. Raggiungimento di un buon livello di conoscenza e controllo 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 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.

<i>Competenze e comportamenti</i>	1. Corpo umano e movimento : acquisizione di una progressiva padronanza del proprio corpo, arricchimento e affinamento degli schemi motori e miglioramento delle capacità condizionali.
-----------------------------------	--



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti”

PERUGIA

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...). Consolidamento del carattere.
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.

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

## 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



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti”

**PERUGIA**

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

<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



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti”

PERUGIA

6	<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

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>	<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	3

gb



# LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

*“Annibale Mariotti”*

**PERUGIA**

		ricchezza lessicale in modo completo e preciso.	
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
		Coerenza logica, sintesi efficace ed appropriata, rielaborazione critica e personale	2
		<b>PUNTEGGIO</b>	...../10

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