

**I.I.S.S. “ETTORE MAJORANA”
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE
Anno Scolastico 2022/2023**

TESTO IN USO CLASSI PRIME: SPORT E SANE ABITUDINI

AUTORI: E. Chiesa, D.Taini, L.Montalbetti, A. Fiorini CASA EDITRICE Marietti Scuola

TESTO IN USO CLASSI SECONDE, TERZE, QUARTE E QUINTE: PIÙ MOVIMENTO

Autori: G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa - CASA EDITRICE Marietti Scuola

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: per favorire equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio.

Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione.

È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.

Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura.

L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno inoltre di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline.

AMBITI DI COMPETENZA DELLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
	La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

O.S.A.	Lo sport, le regole e il fair play
	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
	Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

QUADRO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Osservare se stessi e conoscere le proprie potenzialità e i propri limiti nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti.
- Comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace attraverso il movimento
- Leggere i messaggi non verbali e comprendere l'importanza del linguaggio del corpo ai fini della comunicazione
- Riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione della persona
- Ipotizzare esercitazioni che sviluppino le proprie capacità motorie
- Progettare e gestire semplici piani di allenamento
- Padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari e involontari, che il corpo trasmette
- Rielaborare creativamente il linguaggio espressivo, adattandolo a contesti differenti
- Comprendere gli effetti dell'allenamento e saper valutare le modificazioni corporee nel tempo e come il movimento influenza sistemi e apparati

Lo sport, le regole e il fair play

- Comprendere i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di negazione di qualunque forma di violenza.
- Agire in maniera responsabile e con fair play.
- Sperimentare la vittoria e la sconfitta come occasioni per modulare e controllare le proprie emozioni
- Condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo il rispetto delle diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie ed altrui capacità,
- Applicare semplici strategie di gioco adattandole al variare delle situazioni

- Partecipare attivamente, anche con compiti di collaborazione, allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva scolastica
- Risolvere tatticamente un problema di gioco
- Acquisire le tecniche sportive specifiche, utilizzarle in forma appropriata e controllata
- Sperimentare compiti di arbitraggio e saper applicare il giudizio imparziale.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Comprendere l'importanza di uno stile di vita attivo, come presupposto di una cultura personale che valorizzi esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso, cattive abitudini alimentari, e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza
- Organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo / mantenimento fisico tenendo sotto controllo la propria postura
- Adottare norme comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale, degli altri e dell'ambiente in contesti di vita, di studio e nei luoghi sportivi
- Utilizzare semplici tecniche di primo soccorso

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Adeguato utilizzo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione
- Valutare i propri risultati, avvalendosi anche di tecnologie e strumenti applicabili alle attività motorie e sportive
- Rapportarsi in modo adeguato con il proprio corpo, con gli altri, gli oggetti e gli ambienti
- Controllare il proprio corpo in situazioni variabili e saper reagire prontamente all'imprevisto
- Utilizzare i mezzi informatici per l'elaborazione di dati relativi all'attività svolta
- Muoversi in modo sicuro in ambienti differenti e saper reagire prontamente all'imprevisto

Contenuti programmatici;

Primo anno

A PROPOSITO DI SCIENZE MOTORIE:

Il linguaggio delle Scienze Motorie; La nomenclatura del corpo umano | Gli assi anatomici di riferimento | Atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali

La lezione di Scienze Motorie: L'abbigliamento | Sbagliando si impara | Le tre fasi della lezione

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA:

- Il sistema scheletrico:

La morfologia generale delle ossa; La suddivisione dello scheletro; Lo scheletro assile; Lo scheletro appendicolare; Le articolazioni.

- La postura corretta:

Che cos'è la postura; I vizi del portamento; L'analisi della postura; I paramorfismi; I dismorfismi

- Il sistema muscolare:

I muscoli del corpo umano; I tipi di muscoli; Le proprietà del muscolo; Il muscolo scheletrico; I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici.

CAPACITÀ MOTORIE:

- capacità coordinative e condizionali:

Che cosa sono le capacità motorie e come interagiscono;

Definiamo le capacità condizionali: La resistenza, La forza, La velocità, La flessibilità

Definiamo le capacità coordinative: Che cos'è la coordinazione; Le forme della coordinazione; La

classificazione delle capacità coordinative; Le capacità coordinative generali; Le capacità motorie negli sport

SPORT E REGOLE:

- La pallapugno soft
- Il dodgeball
- La pallavolo: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali | fondamentali di difesa.
- La pallacanestro: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali | fondamentali di difesa.
- Il calcio a 5: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali
- L'orienteeing: La gara | La carta

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:

- La comunicazione:

Gli aspetti della comunicazione

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

- L'adolescenza: star bene con se stessi, Un corpo "nuovo" | Non cambia solo il corpo | Come far fronte ai cambiamenti
- Motricità in sicurezza: Controllare il rischio | Educarsi alla sicurezza | La palestra: un luogo di lavoro In aula e in palestra

Secondo anno

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA:

- Apparato cardiocircolatorio: Il cuore | La grande e la piccola circolazione sanguigna | I vasi sanguigni | Il sangue | La pressione arteriosa | Apparato cardiocircolatorio e movimento
- L'apparato respiratorio: Gli organi della respirazione | La respirazione durante l'esercizio
- meccanismi di produzione energetica: Il ciclo dell'energia | Le vie di produzione dell'ATP | L'economia dei diversi sistemi energetici

CAPACITÀ MOTORIE:

- Le capacità condizionali: la forza, la resistenza, la velocità, la flessibilità
- La coordinazione e le capacità speciali: apprendere un nuovo movimento | Le capacità coordinative speciali | Principi generali per sviluppare le capacità coordinative

SPORT E REGOLE:

- La pallavolo I fondamentali individuali d'attacco | I fondamentali individuali di difesa | I fondamentali di squadra | I fondamentali individuali d'attacco | I fondamentali individuali di difesa

- La pallacanestro I fondamentali individuali d'attacco | I fondamentali individuali di difesa I fondamentali individuali
- Il calcio a 5: I ruoli | I fondamentali di squadra
- La pallamano: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali | Esercizi il tiro
- Il tennistavolo: Il tavolo e l'attrezzatura | Le regole del gioco | I fondamentali Ping pong "d'effetto"

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:

- Emozioni e comunicazione: Conoscere e classificare le emozioni | Controllo delle emozioni e competenza emotiva | Empatia e intelligenza emotiva | La comunicazione emotiva | Sport ed emozioni, Le emozioni

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

- La salute dinamica: Il concetto di salute | Il mantenimento del benessere | L'educazione alla salute | L'efficienza fisica | Il movimento come prevenzione | La scelta dell'attività

Terzo anno

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA:

- Il sistema nervoso: la cellula nervosa sistema nervoso centrale, sistema nervoso periferico
- Come nasce il movimento

La sinapsi, l'impulso nervoso, l'unità motoria, le modalità di reclutamento, I propriocettori.

- Il sistema endocrino

Il ruolo degli ormoni, gli ormoni e l'allenamento,. Disturbi ormonali e accrescimento.

CAPACITÀ MOTORIE:

- Introduzione all'allenamento sportivo:

la definizione di allenamento sportivo aggiustamento e adattamento, RM: il massimo numero di ripetizioni, L'obiettivo dell'allenamento | L'allenamento in relazione all'età | Le fasi della seduta di allenamento | Il riscaldamento

- La forza:

I fattori della forza, i regimi di contrazione, Le esercitazioni la respirazione negli esercizi di forza, la forza in relazione all'età.

- La resistenza:

i fattori della resistenza la scala di borg, la resistenza in relazione all'età

- La velocità:

i fattori della velocità la velocità in relazione all'età, l'allenabilità.

- La flessibilità

Il riflesso miotatico, il riflesso miotatico inverso, lo stretching, la flessibilità in relazione all'età.

SPORT E REGOLE:

- Il tchoukball:Il campo | Le regole del gioco | La tattica di gioco
- La pallavolo:

le posizioni in campo e il regolamento i ruoli, i fondamentali di squadra

- La pallacanestro

I ruoli, i fondamentali di squadra.

- La pallamano

i ruoli i fondamentali di squadra

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:

- Il movimento Hip Hop

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

- Una sana alimentazione:

Alimentazione e nutrizione | fabbisogni dell'organismo | I nutrienti | Il fabbisogno energetico | Il fabbisogno plastico rigenerativo | Il fabbisogno bioregolatore | Il fabbisogno idrico | Il metabolismo energetico | La composizione corporea | Una dieta equilibrata | Consigli per un efficace controllo del peso

- I disturbi del comportamento alimentare:

l'eccesso di peso anoressia e bulimia

Quarto anno

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA:

- Il sistema linfatico
- Il sistema immunitario

CAPACITÀ MOTORIE:

- Capacità condizionali e allenamento:

il concetto di carico allenante, i principi dell'allenamento, i mezzi dell'allenamento, i tempi dell'allenamento.

- Allenare la forza: i metodi di allenamento, i principi dell'allenamento della forza.
- Allenare la resistenza: i metodi di allenamento, i principi dell'allenamento della resistenza
- Allenare la velocità: i metodi di allenamento, i principi dell'allenamento della velocità
- Allenare la flessibilità: il metodo PNF, i principi dell'allenamento della flessibilità, gli effetti degli esercizi di flessibilità.

SPORT E REGOLE:

- L'ultimate: il campo, le regole di gioco, i fondamentali individuali.
- La pallavolo: copertura i sistemi di copertura d'attacco, combinazioni avanzate d'attacco
- La pallacanestro: sistemi di gioco d'attacco sistemi di gioco difensivi.
- Camminare all'aria aperta: il trekking, il Nordic Walking.

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:

- La danza: movimento ed espressione

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

- rilassamento e benessere: la respirazione
- Dipendenza e dipendenza: che cos'è la dipendenza; uso, abuso e dipendenza; Il tabacco; l'alcol; le droghe e i loro effetti; le dipendenze comportamentali.

Quinto anno

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA:

- Il corpo umano in condizioni speciali: la pressione atmosferica, in immersione, in microgravità.
- Per le classi dell'aeronautico: fisiologia del volo.

CAPACITÀ MOTORIE:

- l'apprendimento e il controllo motorio: la definizione e classificazione del movimento, la scoperta del movimento umano, le informazioni sensoriali, il sistema percettivo, il sistema elaborativo, il sistema effettore, il sistema di controllo.
- La creatività e il movimento: la creatività e plasticità neurale, lobi frontali e creatività, creatività e sviluppo dell'intelligenza, creatività e sport.

SPORT E REGOLE:

- La pallavolo
- La pallacanestro
- Il calcio a 5 e il calcio a 11
- La pallamano
- Il tennis

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:

- La comunicazione:

Gli aspetti della comunicazione | Le forme di linguaggio verbale e non verbale | Emittente e ricevente | Segni e gesti | I segnali convenzionali | I gesti-messaggio | Le differenze del linguaggio del corpo nel mondo | La prossemica | Il linguaggio è il nostro ponte verso il mondo

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

- Il doping: Il codice mondiale antidoping; le sostanze e i metodi proibiti; le cause della diffusione del doping; combattere il doping; oltre il doping.
- L'alimentazione sportiva: l'alimentazione pre-gara; Il rifornimento in gara; dopo la gara; gli integratori.
- Primo soccorso- interventi nelle urgenze ed emergenze: Come agisce il soccorritore, valutazione dello Stato di coscienza o incoscienza, le emergenze, le urgenze mediche, le urgenze ambientali.
- Conoscere e prevenire il mal di schiena: male sociale i compartimenti della colonna, le cause specifiche del mal di schiena, il mal di schiena cronico, la back School, la sindrome lombare.

Attività nelle ore di pratica in tutte le classi:

- Attività ed esercizi a carico naturale.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- Es. in isotonia e isometria
- Esercitazioni per favorire il miglioramento della funzione cardio-respiratoria.
- Esercitazioni per favorire il miglioramento dell'efficienza muscolare
- Esercitazioni per favorire il progressivo potenziamento muscolare
- Esercitazioni per favorire il miglioramento della resistenza
- Esercitazioni per favorire il miglioramento della mobilità
- Esercitazioni per favorire il miglioramento della velocità
- Esercitazioni per favorire il miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico e in volo
- Esercitazioni per migliorare la coordinazione dinamica generale
- Attività sportive individuali: atletica leggera
- Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali.
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.
- Esercitazioni per favorire il miglioramento dell'efficienza muscolare e della mobilità
- Ginnastica posturale

- Allenamenti specifici in ambienti esterni alla palestra

INDIVIDUAZIONE DEGLI STANDARD MINIMI

Primo biennio

1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
Controllare il corpo e utilizzare le informazioni sensoriali in situazioni strutturate; controllare azioni motorie combinate in situazioni semplici.
2. Lo sport, le regole e il fair play
Conoscere i principali valori sociali dello sport e possedere sufficienti abilità in diverse attività sportive; conoscere regole, tecniche e tattiche di base degli sport praticati e partecipare con correttezza.
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
Conoscere le principali norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere; rispettare alcuni principi di sicurezza e utilizzare in modo appropriato strutture e attrezzi.
4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
Applicare concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente nei diversi ambienti.

Secondo biennio

1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
Controllare il corpo e utilizzare le informazioni sensoriali in situazioni strutturate; mettere in atto adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale e ad elementi che appartengono ad un ambito sperimentato.
2. Lo sport, le regole e il fair play
Conoscere i principali valori sociali dello sport e possedere sufficienti abilità in diverse attività sportive; partecipare ad alcune specialità sportive o attività espressive; conoscere regole, tecniche e tattiche di base degli sport praticati e partecipare con fair play.
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
Conoscere l'importanza di uno stile di vita sano e attivo; utilizzare in modo appropriato strutture e attrezzi al fine di evitare infortuni; conoscere alcune norme del primo soccorso.
4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
Applicare concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente nei diversi ambienti.

Quinto anno

1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
Controllare il corpo e utilizzare le informazioni sensoriali in situazioni strutturate; avere consapevolezza delle proprie capacità e svolgere attività in coerenza con le competenze possedute; conoscere alcuni dei fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socio-culturale.
2. Lo sport, le regole e il fair play
Conoscere i principali valori sociali dello sport e possedere sufficienti abilità in diverse attività sportive; conoscere le tecniche di base e alcune tattiche di gioco degli sport praticati e partecipare con fair play.
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscere l'importanza di un'attività fisica regolare e di una corretta alimentazione indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Comprendere i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti; applicare concetti tecnici acquisiti per gestire la propria attività programmata in ambiente naturale.

METODOLOGIA DIDATTICA ADOTTATA

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COMPORTAMENTALE:

- verranno continuamente variate le coppie o i gruppi di lavoro durante le esercitazioni per favorire la socializzazione.
- verrà motivata quanto più possibile ogni proposta evidenziandone qualità e benefici.
- quando la pratica degli sport individuali e di squadra assume un carattere di competitività questa deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa sempre prioritaria, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica sportiva

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COGNITIVO:

- verranno utilizzati i metodi analitico e globale in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi;
- quanto possibile l'insegnamento sarà individualizzato e gli studenti invitati a correggersi anche reciprocamente;
- sarà costante il collegamento tra le spiegazioni tecniche/ teoriche e la pratica;
- si lavorerà anche in circuiti, stazione e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili.

CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONE COMUNI

Le operazioni di verifica, pratiche, scritte e orali, hanno avuto lo scopo di valutare e accertare le conoscenze acquisite dagli alunni, l'incremento delle capacità motorie, il miglioramento della prestazione sportiva e la continuità del grado di apprendimento. In questo modo gli alunni hanno potuto essere seguiti nelle diverse fasi di studio ed attività pratiche attraverso la celere rilevazione di difficoltà e ritardi nella preparazione. Le verifiche sono state effettuate a diversi livelli:

- **A livello pratico**, attraverso esercitazioni, test (utilizzo di tabelle precostituite), circuiti, partite e osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle abilità e competenze prese in considerazione
- **A livello orale**, attraverso interrogazioni
- **A livello scritto**, attraverso domande a risposta aperta e prove strutturate (vero/falso, scelte multiple).

PROPOSTE DI PROGETTI DA INSERIRE NEL POF

Partecipazione ai PROGETTI:

- Progetto "centro sportivo scolastico"
- Progetto "danza sportiva a scuola"
- Progetto "special olympics"
- Progetto "torneo d'istituto"
- Trofeo Nunzio Iraci
- Sport e solidarietà Telethon
- Corso per assistente bagnanti (FIN), proposta per alternanza scuola-lavoro rivolto agli alunni del 3°,4°,5°anno

PROGETTI TEORICI con eventuale intervento di esperti esterni:

- CLASSI QUARTE: Uso e abuso di sostanze stupefacenti, le dipendenze e il doping?
- CLASSI QUINTE: Le donazioni: il dono è vita

VALUTAZIONE E STRUMENTI

Nell'ambito delle Scienze motorie l'osservazione, o analisi visiva, rappresenta uno strumento base per rilevare dati relativi sia alle caratteristiche del movimento (precisione, rispondenza del movimento rispetto all'obiettivo, tipo di errore..) che alle caratteristiche delle situazioni di gioco e dati relativi all'impegno, alla partecipazione e ai comportamenti sociali.

A seconda dell'attività motoria analizzata e degli obiettivi da perseguire, l'osservazione sarà accompagnata da strumenti come scale numeriche, scale descrittive, griglie, ecc..ecc..

Alla fine di ogni periodo verranno valutati anche l'interesse, l'impegno e la partecipazione; incideranno negativamente le astensioni dall'attività pratica se non accompagnate dalla giustificazione del genitore o, per periodi più lunghi, da certificazione medica.

Le valutazioni sono state attribuite su scala decimale e formulate utilizzando la griglia di valutazione di seguito riportata.

Le verifiche saranno almeno due nel trimestre e quattro nel pentamestre comprese le valutazioni orali. Dove il docente sia in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo operativo, egli potrà valutarli sul piano delle conoscenze teoriche specifiche acquisite.

CRITERI E MODALITÀ DEL RECUPERO

Per gli allievi che hanno mostrato carenze di base di un certo rilievo, sono state operate azioni di stimolo e interventi di recupero individualizzati, per piccoli gruppi o per l'intera classe, per aiutare gli allievi a superare le difficoltà e migliorare le capacità motorie e le conoscenze attraverso:

- ulteriori spiegazioni
- esercitazioni individuali attraverso piani di studio personalizzati,
- Utilizzo di mediatori didattici facilitanti l'apprendimento (immagini, mappe concettuali, schemi, parole chiave, ecc...).
- Apprendimento collaborativo favorendo le attività in piccoli gruppi dove possano essere messe in risalto le risorse del discente.
- Interrogazioni programmate;
- Predisposizione di azioni di tutoraggio;
- Periodi di pausa didattica

• Valorizzazione eccellenze:

Nella parte teorica sono state previste azioni di potenziamento e l'approfondimento e ricerca di tematiche già svolte.

Nella parte pratica esercitazioni e piani di allenamento individualizzati per favorire un ulteriore incremento e miglioramento della capacità motorie e sportive.

Tali interventi di recupero/ consolidamento e di potenziamento/approfondimento sono risultati nel complesso efficaci.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE PROVE ORALI, SCRITTO-PRATICHE

Il profitto è dato dal livello di rendimento, dalle prestazioni realizzate dagli allievi nelle singole prove di verifica.

Il profitto sarà misurato mediante la seguente scala comune, che consentirà ai docenti di attribuire ai voti un significato univoco.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: ATTIVITÀ PRATICA

GRIGLIA DI VALUTAZIONE

PARTECIPAZIONE	<input type="checkbox"/> COSTRUTTIVA /EFFICACE/ ATTIVA /ADEGUATA	3
	<input type="checkbox"/> DISPERSIVA / SETTORIALE/ SUPERFICIALE	2
	<input type="checkbox"/> DISCONTINUA	1
	<input type="checkbox"/> NESSUNA	0
FAIR PLAY (rispetto delle regole, autonomia, autocontrollo e responsabilità)	<input type="checkbox"/> CONDIVISIONE / AUTOCONTROLLO/ APPLICAZIONE SICURA COSTANTE DELLE REGOLE	3
	<input type="checkbox"/> CONOSCENZA / APPLICAZIONE PARZIALE DELLE REGOLE	2

	<input type="checkbox"/> PARZIALE /INADEGUATO	1
	<input type="checkbox"/> RIFIUTO /MANCANZA DI AUTOCONTROLLO / CONFLITTUALE	0
CAPACITÀ E ABILITÀ MOTORIE E SPORTIVE	<input type="checkbox"/> ESEGUE AZIONI MOTORIE E SPORTIVE COMPLESSE IN MODO AUTONOMO, CORRETTO ARMONICO ED ADEGUATO ALLE SITUAZIONI	4
	<input type="checkbox"/> ESEGUE AZIONI MOTORIE E SPORTIVE IN MODO AUTONOMO E CORRETTO	3
	<input type="checkbox"/> ESEGUE AZIONI MOTORIE E SPORTIVE IN MODO ABBASTANZA AUTONOMO E SUFFICIENTEMENTE CORRETTO.	2
	<input type="checkbox"/> ESEGUE AZIONI MOTORIE E SPORTIVE CON DIFFICOLTÀ E IN MODO INADEGUATO	1
	<input type="checkbox"/> RIFIUTO AD ESEGUIRE LE ATTIVITÀ PROPOSTE	0

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: TEORIA

GRIGLIA DI VALUTAZIONE		
CONOSCENZA	<input type="checkbox"/> COMPLETA/DETTAGLIATA/AMPIA/ APPROFONDITA	4
	<input type="checkbox"/> COMPLETA / PRECISA	3
	<input type="checkbox"/> GLOBALE / ESSENZIALE	2
	<input type="checkbox"/> SUPERFICIALE /FRAMMENTARIA / INADEGUATA	1
	<input type="checkbox"/> ASSENTE	0
ESPOSIZIONE	<input type="checkbox"/> COERENTE/FLUIDA/APPROFONDITA/ARTICOLATA/ LESSICO APPROPRIATO	3
	<input type="checkbox"/> CHIARA/ESSENZIALE/ABBASTANZA FLUIDA E CORRETTA/LESSICO ADEGUATO	2
	<input type="checkbox"/> INCERTA/POCO CHIARA	1
	<input type="checkbox"/> IMPRECISA/CONFUSA/STENTATA INADEGUATA/ASSENTE	0
ORGANIZZAZIONE DEL DISCORSO	<input type="checkbox"/> COERENTE/ORDINATA	3
	<input type="checkbox"/> SEMPLICE/ABBASTANZA COERENTE	2
	<input type="checkbox"/> DISORDINATA/ CONFUSA CON GRAVI ERRORI	1
	<input type="checkbox"/> INADEGUATA/ASSENTE	0

TABELLA DI VALUTAZIONE

PUNTEGGIO	VOTO	PUNTEGGIO	VOTO
10	10	5	5
9	9	4	4
8	8	3	3
7	7	2	2
6	6	1/0	1

Programmazione della DaD (misure di contenimento da Covid – 19)

La presente programmazione tiene conto di quanto già sopra descritto.

Competenze, abilità e conoscenze modificati rispetto alla programmazione prevista nel curricolo

<p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informazioni teorico-pratiche sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. • Nozioni di igiene corporea e comportamentale; • Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione. • Saper esprimere emozioni e stati d'animo attraverso la comunicazione non verbale (gestualità ed espressività corporea). • Sapersi relazionare con il gruppo/classe avendo coscienza del proprio ruolo all'interno dello stesso. Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile (autocontrollo, fair play, arbitraggio). 		<p>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competenze digitali • Competenze personale, sociale e capacità di imparare a imparare. • Competenza in materia di cittadinanza. • Competenza imprenditoriale. • Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale.
<p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni; • Conoscere il linguaggio non verbale (gestualità, espressività corporea); • Conoscere le relazioni tra emotività, affettività, posture e movimenti; • Conoscere la differenza tra gioco, gioco-sport e sport; • Conoscere i fondamentali tecnici e 	<p>Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento dello stato di salute e di benessere. • Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti; • Riconoscere le variazioni fisiologiche principali (cardiocircolatorie, respiratorie, muscolari); • Utilizzare lo stretching; 	

<p>tattici e regole principali delle discipline praticate;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le norme per lo svolgimento in sicurezza delle lezioni ed i principi di igiene personale; Conoscere i rischi connessi alle varie forme di dipendenza da fumo, alcol e sostanze dopanti; • Conoscere le funzioni preventive dell'attività motorio-sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare esercizi finalizzati al miglioramento della mobilità articolare; • Creare attraverso atteggiamenti, gesti, azioni comunicazioni non verbali • Saper comunicare emozioni, sentimenti ed idee attraverso l'espressività del corpo (sguardo, postura, contatto, mimica); • Utilizzare la musica ed il fitness musicale come espressività corporea • Conoscenze digitali utili all'apprendimento. 	
---	--	--

Materiali di studio proposti

Materiale in pdf prodotto dall'insegnante, slides, visione di filmati tratti da youtube, mappe concettuali interattive.

Tipologia di gestione delle interazioni con gli alunni

In corrispondenza dell'orario scolastico vengono effettuate videolezioni, videoconferenze su Google Meet, invio di materiale didattico su WhatsApp Web e Classroom. Stesso dicasi per la correzione di esercitazioni e verifiche.

Piattaforme strumenti canali di comunicazione utilizzati

Agenda del Registro elettronico Argo Didup e Scuola Next, e-mail, Google Meet e Classroom.

Modalità di verifica formativa

Test di valutazione a risposta multipla inviati su WhatsApp Web e Classroom,

**Programmazione disciplinare per obiettivi minimi per alunni con bisogni educativi speciali (BES)/
Programmazione disciplinare per alunni con dislessia prevedendo misure dispensative e
Compensative**

Nei percorsi formativi elaborati nel piano educativo individualizzato o personalizzato si terrà sempre conto delle capacità da potenziare in base agli interessi e ai bisogni del discente. Le attività proposte saranno adattate in relazione alle caratteristiche e alle risorse individuali dell'alunno.

Strategie metodologiche

- Sostenere e promuovere un approccio strategico nello studio utilizzando mediatori didattici facilitanti l'apprendimento (immagini, mappe concettuali, schemi, parole chiave, ecc...).
- Incoraggiare l'apprendimento collaborativo favorendo le attività in piccoli gruppi dove possano essere messe in risalto le risorse del discente
- Interrogazioni programmate;
- Predisposizione di azioni di tutoraggio;
- I contenuti proposti alla classe saranno adeguatamente adattati e semplificati in base alle esigenze dell'alunno

Proposte/strumenti compensativi e dispensativi

- Utilizzo di mediatori didattici facilitanti l'apprendimento (immagini, mappe concettuali, schemi, parole chiave, ecc...).
- Apprendimento collaborativo favorendo le attività in piccoli gruppi dove possano essere messe in risalto le risorse del discente.
- Interrogazioni programmate;
- Predisposizione di azioni di tutoraggio;
- Periodi di pausa didattica

Nella parte pratica: Non verrà richiesto: orientamento spaziale, memorizzazione di sequenze. Si terrà conto che la mancanza di coordinazione e di precisione nell'esecuzione degli esercizi può essere ascrivibile al disturbo.

Nella parte teorica: Non verrà richiesto: Lettura ad alta voce, scrittura veloce sotto dettatura (prendere appunti), il rispetto della tempistica per la consegna dei compiti scritti

Modalità di verifica

- Interrogazioni programmate
- Tempi più lunghi o minor numero di quesiti per l'esecuzione delle consegne
- Possibilità di utilizzare mappe o altri mediatori didattici durante le interrogazioni

Criteri di valutazione

La valutazione finale dell'alunno terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

GELA, 2 SETTEMBRE 2022

COORDINATORE DIPARTIMENTO

Prof.ssa Elda Elis Bellino