

PROGETTAZIONE DIDATTICA

INSEGNANTE prof.ssa Vinci Elisa

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

n. ore a settimana 2

DESTINATARI gli studenti della classe: V As

PROFILO IN USCITA DAL SECONDO BIENNIO

Per il profilo in uscita dalla classe prima e seconda -primo biennio - e dalla classe terza e quarta – secondo biennio- e dalla classe quinta, si fa riferimento alle linee guida per il passaggio al nuovo ordinamento (D.P.R. 89, 15 marzo 2010, articolo 8, comma 3).

ITINERARIO DIDATTICO RELATIVO AL PROCESSO DI INSEGNAMENTO/APPRENDIMENTO

I risultati di apprendimento nei quattro ambiti di Scienze Motorie e Sportive sono finalizzati al raggiungimento delle competenze perviste dall'attuazione del seguente percorso didattico, espresso in termini di abilità e conoscenze:

Competenze comuni a tutti gli ambiti

Comportamentale: partecipare attivamente alle lezioni; lavorare sia in gruppo che individualmente confrontandosi e collaborando con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune; indossare la maglia dell'istituto e abbigliamento adeguato all'attività; assumere e mantenere norme igieniche adeguate; rispettare le persone e gli ambienti (spogliatoi); rispettare i regolamenti; collaborare con i compagni e con il personale ATA

Metodologiche-operative: acquisire una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo; seguire le indicazioni fornite dal docente (modalità esecutiva degli esercizi, durata, numero di ripetizioni prescritte ecc.); applicare un metodo di lavoro nelle esercitazioni pratiche; analizzare e monitorare le proprie prestazioni motorie; utilizzare in modo appropriato gli attrezzi; collaborare fattivamente nella predisposizione e sistemazione del materiale occorrente.

1)CORPO E MOVIMENTO

Competenza: Essere in grado di individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci in modo del tutto autonomo e di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale. Utilizzare le proprie capacità motorie per elaborare risposte motorie adeguate in situazioni complesse, in sicurezza anche in presenza di carichi, nei diversi ambienti.

Abilità	Conoscenza	Periodo
-Essere in grado di organizzare autonomamente percorsi di lavoro e saperli trasferire ad altri ambiti -Saper assumere posture corrette anche in presenza di carichi -Saper autovalutare le proprie capacità motorie -Realizzare personalizzazioni efficaci variando il ritmo dell'azione motoria e sportiva -Saper analizzare le proprie prestazioni motorie per elaborare un proprio stile individuale -Saper praticare attività ludiche e sportive e saperle organizzare anche con l'utilizzo delle risorse tecnologiche -Saper adottare comportamenti responsabili OBIETTIVI MINIMI -Essere in grado di migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative selezionando risposte motorie in linea con la propria fisicità e abilità, individuando ed organizzando alcune pratiche efficaci per incrementarle.	-Gli effetti positivi del movimento -Conosce le capacità motorie, le principali metodiche di allenamento e gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici -Variabili del movimento e immagine mentale del movimento	Durante tutto l'anno scolastico inserito nei vari moduli.

2) I LINGUAGGI DEL CORPO E LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

Competenza: Essere in grado di rappresentare, in vari ambiti, aspetti della realtà ed emozioni, utilizzando in modo consapevole l'espressività corporea e interpretando in modo personale e creativo le combinazioni proposte.

Abilità	Conoscenza	Periodo-
-Sapersi cimentare in produzioni artistiche (coreografie, saggi, recite) in base alle attitudini personali -Esprimersi col corpo in movimento in modo fluido e armonico -Eseguire correttamente le combinazioni proposte Obiettivi minimi -Essere in grado di memorizzare e rappresentare mentalmente una sequenza motoria e saperla riprodurre praticamente in modo corretto e nel rispetto del ritmo, utilizzando l'espressività corporea.	-I diversi linguaggi non verbali e i loro codici -Elementi di trasversalità fra espressioni artistiche e altri ambiti disciplinari	Durante tutto l'anno inserito nei vari moduli

3) GIOCO E SPORT

Competenza: Essere consapevole dell'aspetto educativo e sociale dello sport interpretando la cultura sportiva in modo responsabile ed autonomo. Svolgere ruoli di direzione e di organizzazione delle attività.

Abilità	Conoscenza	Periodo
-Saper affrontare il confronto agonistico con etica corretta -Saper organizzare e gestire eventi sportivi -Saper scegliere e svolgere autonomamente, sulla base delle proprie caratteristiche psico-fisiche, attività sportive come stile di vita attivo. Obiettivi minimi -Essere in grado di utilizzare elementi basilari tecnici e tattici specifici nella pratica di attività motorie individuali e di squadra, soprattutto in relazione alla propria fisicità e alle proprie attitudini e abilità. — Essere in grado di collaborare nell'organizzazione e gestione di competizioni e tornei.	-L'aspetto educativo e sociale dello sport -Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico e modelli organizzativi (feste sportive, attività espressive, competizioni interne ed esterne alla scuola) -Struttura e organizzazione di un evento sportivo (tabelle, arbitraggi, gironi, ecc.) -I corretti valori dello sport in contesti diversificati (fair play sportivo) -I concetti teorici e gli elementi tecnico-pratici delle attività e il funzionamento degli apparati coinvolti	Da novembre sino al termine dell'anno scolastico

4) SALUTE E BENESSERE

Competenza: Essere in grado di adottare consapevolmente stili di vita improntati al benessere psico-fisico e saper progettare possibili percorsi individualizzati legati all'attività fisica utilizzando saperi e abilità acquisiti.

Abilità	Conoscenza	Periodo
-Essere in grado di seguire un'alimentazione equilibrata adatta alla propria crescita e allo svolgimento dell'attività fisico-sportiva -Applicare anche per distretti corporei il movimento più appropriato al mantenimento dell'equilibrio funzionale -Essere in grado di gestire una situazione di emergenza e praticare le procedure appropriate -Essere in grado di osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo in funzione della propria crescita personale -Saper selezionare le conoscenze acquisite, tramite gli apprendimenti e l'esperienza vissuta, per costruire itinerari personalizzati -Acquisire coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità Obiettivi minimi -Assumere un comportamento attivo nei confronti di una costante ricerca della salute dinamica.	- Il movimento più appropriato al mantenimento dell'equilibrio funzionale -Conoscere le procedure di intervento per gestire le situazioni d'emergenza -Gli aspetti educativi dello sport e i suoi risvolti negativi (doping, aggressività, esasperazione agonistica...) -I contenuti relativi a uno stile di vita improntato al benessere psico-fisico motorio	Durante tutto l'anno inserito nei vari moduli

CONTENUTI ITINERARIO DIDATTICO:

Il percorso didattico sarà effettuato attraverso moduli dei giochi sportivi all'interno dei quali saranno svolte tutte le esercitazioni peculiari della disciplina e nel dettaglio:

L'attività, pertanto, si svilupperà attraverso questi contenuti:

- esercizi vari di riscaldamento; esercitazioni di stretching
- esercitazioni per il potenziamento fisiologico, per il miglioramento della resistenza, della velocità, della mobilità articolare e in particolare delle grandi funzioni organiche, circuiti/esercitazioni cardiovascolari; esercizi di tonificazione muscolare sia a carico naturale che con sovraccarico, attività motorie protratte nel tempo con carichi adeguati/crescenti/intervallati
- esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative e di abilità motorie generali attraverso attività individuali, di squadra o a gruppi di carattere ludico; attività, giochi, esercizi e combinazioni eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo in situazioni spazio-temporali variate (anche con accompagnamento musicale); attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche
- esercitazioni con attrezzi per favorire la rielaborazione e l'integrazione degli schemi motori precedentemente acquisiti e per realizzare rapporti non abituali del corpo nello spazio e nel tempo (sia in forma analitica con momenti di consolidamento e conoscenza dell'attrezzo, es. di base ecc., che in forma globale e ludica sotto forma di staffette, percorsi e circuiti).
- conoscenza ed avviamento propedeutico ai grandi giochi sportivi. esercitazioni sui principali fondamentali e schemi di gioco, organizzazione di attività di arbitraggio.

Gli argomenti a trattazione teorica saranno prevalentemente sulla conoscenza dei fondamentali e dei regolamenti dei principali giochi sportivi; brevi cenni di fisiologia, di igiene, alimentazione e traumatologia e pronto soccorso verranno affrontati soprattutto all'interno delle lezioni pratiche.

MODULI /UNITA' DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARI (periodo e ore di lezione)

Il piano di lavoro annuale viene suddiviso nei seguenti moduli didattici (compatibilmente con l'organizzazione del lavoro degli insegnanti in compresenza e del materiale a disposizione):

CONTENUTI PRATICO/OPERATIVI	PERIODO	N° ORE
Potenziamento capacità condizionali (in modo particolare la resistenza) e coordinative/ Attività ludiche non codificate	Settembre/Ottobre	10
Badminton/ go-back: regole, fondamentali, esercitazioni propedeutiche, avvio al gioco	Novembre/Dicembre	10
Palla Pugno: regole, fondamentali, esercitazioni propedeutiche, avvio al gioco	Dicembre/Gennaio	6
Danze folcloristiche, ginnastica a corpo libero e con piccoli attrezzi. Semplici combinazioni su base musicale. Acrosport	Gennaio/Febbraio	6
Pallavolo: regole, fondamentali, esercitazioni propedeutiche, avvio al gioco	Febbraio/Marzo	8
Rugby touch: regole, fondamentali esercitazioni propedeutiche, avvio al gioco	Marzo/Aprile	6
Pallacanestro: regole, fondamentali, esercitazioni propedeutiche, avvio al gioco	Aprile/Maggio	6
Calcio a 5, regole, fondamentali, esercitazioni propedeutiche		6
Tennis: regole, fondamentali, esercitazioni propedeutiche, avvio al gioco	Maggio/Giugno	6

METODOLOGIA DIDATTICA

- Lezioni frontali quasi sempre pratiche, con esercitazioni di gruppo, di coppia ed individuali
- Lezioni dialogate e interattive (anche con supporti audio/video)
- Lavori di gruppo
- Attività di laboratorio: palestra

Strumenti didattici e sussidi utilizzati

- Fotocopie, dispense, appunti
- Computer e video didattico
- Laboratorio di palestra

MODALITÀ DI VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI E DELLE COMPETENZE

Tipologia	numero	periodo
Questionario conoscitivo delle conoscenze e del “vissuto” motorio	1	1°
Domande durante le esercitazioni pratiche per verificare le conoscenze	spesso	1° e 2°
Prove scritte, con quesiti a risposta multipla e/o domande a risposta aperta	1	1°
Prove scritte, con quesiti a risposta multipla e/o domande a risposta aperta	1	2°
Prove pratiche di laboratorio	2	1°
Prove pratiche di laboratorio	Almeno 4	2°
Relazioni scritte sugli argomenti trattati nelle lezioni pratiche	A seconda degli esoneri o giustificazioni parte pratica	1° e 2°

MODALITÀ DI VALUTAZIONE E CRITERI**Valutazione iniziale**

Si ritiene indispensabile mettere in atto una valutazione iniziale delle conoscenze e abilità di partenza degli alunni per meglio calibrare l'azione formativa, attraverso:

- osservazioni sistematiche
- l'attenzione per le situazioni personali (bisogni, interessi, bagaglio di esperienze di apprendimento)

Valutazione Formativa e Sommativa

I criteri valutativi saranno messi in atto sia durante tutto l'anno scolastico (valutazioni in itinere), al fine di garantire un regolare monitoraggio della situazione di apprendimento ed un eventuale recupero delle difficoltà, sia alla conclusione di ogni singolo quadrimestre (valutazione sommativa).

La valutazione dell'allievo sarà formale quando si ricorrerà a test motori, esercitazioni e prove pratiche su osservazioni sistematiche, eventuali prove scritte e colloqui, informale basate sulla raccolta di elementi di personalità quali: l'immagine di sé maturata, la capacità di autocontrollo, le modalità di partecipazione alle attività, la capacità all'impegno (anche nelle attività meno amate), la disponibilità cooperativa, il rispetto delle regole e l'attenzione verso gli altri, la capacità d'inclusione e di collaborazione con i meno abili, la partecipazione al dialogo educativo, il senso di cittadinanza.

Saranno comunque tre i momenti di verifica e valutazione:

- osservazione sistematica con scadenze quotidiane
- valutazioni oggettive (test motori e prove pratiche)
- prove scritte ed orali sugli argomenti delle lezioni trattate

Per la valutazione degli apprendimenti si fa riferimento alla griglia di corrispondenza dei voti ai descrittori di livello che è pubblicata nel PTOF **nella Parte 5, paragrafo 5.4. e alle griglie di valutazioni concordate dal dipartimento di Scienze Motorie.**

L'apprendimento sarà valutato attraverso la definizione di standard e di livelli di padronanza delle competenze

Osservazione delle competenze

La competenza è osservabile e viene descritta attraverso indicatori che stabiliscono il livello di possesso.

Gli indicatori (misuratori) sono di 3 tipi

1. Tipo cognitivo – in riferimento a conoscenze ed abilità, comprensione ed organizzazione delle abilità
2. Tipo relazionale – in riferimento agli atteggiamenti nei contesti sociali
3. Tipo metacognitivo – in riferimento alla consapevolezza ed alla riflessione sul proprio sapere e sulle proprie prestazioni

Definizione dei livelli di sviluppo delle competenze

Il livello di sviluppo delle competenze esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo delle competenze. Ne vengono individuati 3

		Non raggiunge il livello minimo	Valutazione al di sotto del 6	
MINIMO	=	1	Possiede - si avvicina al livello stabilito	Valutazione da 6 a 7
INTERMEDIO	=	2	Possiede – supera il livello stabilito	Valutazione da 7 a 8
ELEVATO	=	3	Eccelle – supera il livello stabilito	Valutazione da 9 a 10

ATTIVITA' DI RECUPERO, CONSOLIDAMENTO, RINFORZO

Saranno effettuate in itinere ogni qualvolta ne sia ravvisata la necessità

ATTIVITA' DI VALORIZZAZIONE DEI TALENTI

Gli allievi che dimostrano specifiche conoscenze e competenze e una particolare attitudine verso la disciplina, verranno sollecitati a contribuire attivamente per sostenere e rinforzare l'azione didattica (attraverso la dimostrazione e/o la proposta di esercitazioni specifiche) e saranno invitati a partecipare ai Giochi sportivi studenteschi.

ATTIVITA' DI SVILUPPO E AMPLIAMENTO DEL CURRICOLO

Potenziamento pratica sportiva e partecipazione ai vari progetti e manifestazioni sportive (es. : campionati studenteschi, Reyer school cup)

San Donà di Piave, 9 novembre 2018

LA DOCENTE

Elisa Vinci