

**Liceo Classico, Linguistico, Socio Economico e Scienze Umane**  
**Carmine Sylos**  
**Bitonto**

Prof.ssa: Caterina Rossiello  
Materia d'insegnamento: Scienze Motorie

Classe V CL

A.S. 2020-2021

**LIVELLI DI PARTENZA**

**TEST E/O GRIGLIE DI OSSERVAZIONE UTILIZZATI PER LA RILEVAZIONE**

La rilevazione dei livelli di partenza viene effettuata all'inizio dell'anno scolastico mediante test d'ingresso strutturati adottati dal libro di testo, e osservazioni dirette degli alunni relative alle capacità motorie e al grado di abilità di ingresso dell'anno in corso anche se ben conosciuti.

Per le previsioni dell'andamento dell'a.s. sulle condizioni della pandemia del Covid 19 le lezioni pratiche di Scienze Motorie e Sportive potrebbero avere un andamento diverso da quello previsto e programmato normalmente in presenza. Per cui, nell'eventualità dell'attuazione della DAD, si apporterà una riduzione dei contenuti pratici programmati, integrati da contenuti pratici da attuare in DAD in modalità più semplice e da integrare a contenuti teorici con materiale audiovisivo, dal libro di testo, da link di youtube e internet, più il materiale didattico in possesso del docente. Inoltre adattando allo spazio che ogni alunna possiede si consiglieranno allenamenti da principianti da allegare in modalità varie: classroom, wozzap, registro elettronico. Inoltre saranno sviluppate anche attività asincrone che si collocheranno in quegli scampoli di ore sottratti alle regolari ore di 60 minuti, così come capiteranno in orario curriculare.

**LIVELLI RILEVATI**

Dai test e dalle osservazioni effettuate, il livello degli alunni non presenta problemi tali da impedire una normale programmazione.

Tenendo conto degli aspetti auxologici, fisiologici, psicomotori e delle differenze fisiche e psichiche tra i due sessi, la classe si presenta abbastanza eterogenea da un punto di vista prettamente motorio: una discreta parte degli alunni possiede buone capacità motorie di base che talvolta si associano a ottimi livelli di concentrazione.

Altri alunni mostrano conoscenze e competenze disciplinari pienamente sufficienti e solo pochi possiedono una appena sufficiente padronanza degli schemi motori di base.

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Apprendimenti motori, minimi, per chi è con grandi carenze motorie, sufficienti e buoni per chi è già a buoni livelli motori.

#### COMPETENZE

- Saper modulare e controllare, attraverso la discriminazione percettiva, le parti e le funzioni del proprio corpo
- Saper apprendere, utilizzare ed affinare abilità motorie a partire dagli schemi motori di base
- Saper utilizzare l'attività motoria per mantenere e migliorare il proprio stato di salute e benessere contribuendo a costruire un'immagine di sé positiva
- Saper utilizzare indicazioni funzionali alla tutela della salute e dell'ambiente circostante e naturale.

#### CONOSCENZE

- Conoscere la percezione esteroceettiva e propriocettiva
- Conoscere semplici tecniche di rilassamento
- Conoscere le capacità coordinative e condizionali
- Conoscere le parti del corpo in cui si accumula tensione muscolare e le cause che la determinano
- Conoscere le modalità espressive comunicative del corpo e del movimento
  
- Conoscere gli elementi tecnici e tattici di alcune discipline sportive
- Conoscere elementari nozioni anatomofisiologiche in relazione all'attività fisica • Conoscere il legame tra benessere attività motoria e alimentazione.
- Conoscere elementi basilari per la tutela della natura e dell'ambiente che ci circonda.

#### ABILITÀ

- Eseguire esercizi di rilassamento segmentario e di allungamento anche con l'ausilio della musica
- Eseguire esercizi di educazione posturale • Possedere un buon controllo segmentario
- Compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile
- Eseguire movimenti con la massima escursione articolare
- Svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali da richiedere la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio
- Discriminare e usare i dati senso-percettivi
- Eseguire esercizi per la coordinazione rapida, differenziazione spazio/tempo, di reazione ottica e acustica, di ritmo, di orientamento spaziale, di equilibrio
- Utilizzare il corpo e il movimento in funzione comunicativa ed espressiva
- Progettare ed eseguire attività motorie finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali
- Realizzare movimenti da semplici a complessi adeguati alle diverse situazioni spaziotemporali
- Eseguire gesti tecnici e ruoli attivi di alcuni sport individuali e di squadra

#### OBIETTIVI TRASVERSALI E RUOLO SPECIFICO DELLA DISCIPLINA NEL LORO RAGGIUNGIMENTO

- Rafforzare la collaborazione e la cooperazione rispettando i ruoli che ogni componente assume, attraverso il lavoro di gruppo e le discipline di squadra
- Comportarsi in modo educato e corretto nei confronti dei compagni e degli insegnanti

- Rispettare le regole scolastiche, con particolare riferimento alla frequenza e alla puntualità alle lezioni, alla cura dell'ambiente e delle attrezzature scolastiche
- Rafforzare la propria autostima attraverso il successo delle proprie azioni
- Sviluppare autonomia e senso critico, attraverso l'autovalutazione ed essere in grado di apportare le adeguate correzioni al fine di sperimentare il successo formativo delle proprie azioni

#### CONTENUTI PRATICI SCANSIONI QUADRIMESTRALI DEI CONTENUTI

I contenuti proposti verranno attuati indifferentemente in ogni quadrimestre, fermo restando il principio della gradualità degli interventi che partiranno da esercitazioni propedeutiche e fondamentali, fino ad arrivare a elementi e gesti tecnici più complessi alla fine dell'anno scolastico

- Esercitazioni variate a diverso ritmo ed intensità
- Corsa lenta e prolungata
- Esercitazione in circuito in regime aerobico ed anaerobico
- Esercizi a carico naturale e non
- Esercizi di allungamento muscolare e mobilizzazione
- Esercizi individuali e a coppie
- Esercizi ai grandi e piccoli attrezzi
- Esercizi di orientamento spazio-temporale
- Giochi sportivi di squadra
- Elementi di atletica leggera
- Elementi di ginnastica aerobica e step e creazione di piccola coreografia
- Elementi di pre-acrobatica al suolo (capovolte, ruote e verticali)
- Percorsi motori a tempo e ad esecuzione anche in riferimento alla preparazione dei Giochi Sportivi Studenteschi.
- Quadro svedese.
- Spalliera svedese.
- La trave di equilibrio.

#### CONTENUTI TEORICI

L'autostima.

Teoria degli sport pratici svolti in palestra.

Il fumo, le droghe, il doping.

I cicli circadiani.

Il linguaggio corporeo.

L'energia muscolare: aerobica, anaerobica lattacida, anaerobica lattacida.

L'insegnamento dell'Educazione Civica disciplinata nelle linee guida emanate con D.M. n. 35/2020, in applicazione della legge 20 agosto 2019, n. 92 le cui competenze chiave, obiettivi specifici di apprendimento, obiettivi per lo sviluppo sostenibile, abilità, nonché attività curriculari, saranno sviluppati trasversalmente dall'intero consiglio di classe così come previsti dal PTOF d' Istituto.

Ore di cittadinanza e costituzione:

1 ora: l'autostima. no compresenza. novembre

1 ora: l'alimentazione e i disturbi alimentari. No compresenza .marzo

## METODI DI INSEGNAMENTO APPROCCI DIDATTICI, TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ E MODALITÀ DI LAVORO

Le proposte operative verranno formulate e motivate alla classe all'inizio delle lezioni per favorire la consapevolezza che ogni attività è stata programmata in un determinato momento dell'anno scolastico per un preciso scopo.

La didattica si orienterà gradualmente verso forme di insegnamento diretto e specifico, volte a fornire indicazioni sia sulle modalità di esecuzione degli esercizi, sia sul linguaggio tecnico proprio della disciplina, sulle varie difficoltà e sulle tecniche per superarle.

Ciò consentirà una corretta strutturazione del movimento, pur non richiedendo a tutta la classe una risposta uniforme, ma permettendo differenziazioni individuali e vari contributi di partecipazione secondo le singole capacità motorie e spinte motivazionali.

L'avviamento alla pratica sportiva costituirà la parte principale dell'intera programmazione perché oltre a porre le basi per una consuetudine allo sport, soddisfa le esigenze psicologiche degli alunni e stimola il loro interesse e la loro partecipazione attiva.

Si privilegerà sempre di più la collaborazione insegnante/alunni nella gestione delle varie attività di classe, di interclasse e di istituto; compito principale dell'insegnante sarà quello di essere l'osservatore e il punto di riferimento durante lo svolgersi del lavoro programmato.

Ciò si tradurrà da parte degli alunni nella progressiva interiorizzazione e nella realizzazione in autonomia delle tecniche di rilassamento, allungamento, mobilità, ecc.

## STRUMENTI DI LAVORO SUSSIDI AUDIOVISIVI, INFORMATICI E/O LABORATORI

È prevista la visione di dvd o cassette su argomenti di alimentazione, doping.

## VERIFICA E VALUTAZIONE STRUMENTI PER LA VERIFICA FORMATIVA (controllo in itinere del processo di apprendimento)

Le valutazioni sistematiche saranno frutto di test motori condotte sugli alunni durante lo svolgimento delle varie attività, riguarderanno oltre aspetti di ordine generale come la partecipazione, la motivazione, l'impegno, il metodo di lavoro, altri ambiti legati direttamente alla disciplina: le capacità condizionali e coordinative, l'apprendimento di schemi motorie gesti tecnici appresi, le capacità di intervento e collaborazione nel gioco di squadra.

Partecipazione alle gare studentesche.

Interrogazioni orali o test e verifiche scritte per il programma teorico.

## STRUMENTI PER LA VERIFICA SOMMATIVA (controllo del profitto scolastico ai fini della valutazione)

La valutazione finale terrà conto:

- Dei criteri di valutazione delle prove
- Dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante l'anno per le varie attività
- Della frequenza e puntualità alle lezioni
- Dell'abbigliamento idoneo
- Del progresso in rapporto al proprio livello di partenza. E gli obiettivi finali raggiunti • Le valutazioni del programma teorico.

- La scala dei voti utilizzata è da 0 a 10.

#### NUMERO VERIFICHE SOMMATIVE PREVISTE PER OGNI PERIODO

Sono previste almeno 4 verifiche sommative per ogni quadrimestre, più la somministrazione di test, e interrogazioni del programma di teoria.

Bitonto 15/10/2020

firma docente  
Caterina Rossiello