



**Ministero dell'Istruzione, dell'Università e Ricerca**  
**Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio**  
**ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE e per GEOMETRI**  
**"CESARE BARONIO"**

03039 SORA (FR) – Via Ariosto, 1 – Distretto scolastico n. 56

Cod. mecc. FRTD110002  
Cod. Intranet FRTD110002  
Cod. Fiscale: 91020350608  
Partita IVA 02607490600

[Http://www.cesarebaronio.it](http://www.cesarebaronio.it)  
[frtd110002@istruzione.it](mailto:frtd110002@istruzione.it) - [frtd110002@pec.it](mailto:frtd110002@pec.it)

Centralino 0776 831990  
Presidenza 0776 831251  
Fax 0776 825338

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

SCIENZE MOTORIE  
E  
SPORTIVE

DOCENTE: PELLEGRINI ALFREDO

2013/14  
A.S. ~~2012-2013~~

N. ore settimanali nella classe

2

**1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA**

La classe possiede un grado accettabile di capacità di utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari per un completo sviluppo corporeo e motorio.

La conoscenza dei concetti teorici essenziali dell'educazione fisica sono sufficienti. La maggior parte della classe dimostra interesse per le nozioni proposte. La classe dal punto di vista comportamentale è vivace ma educata alle regole.

**FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI:**

☐ Prove oggettive di valutazione (test, questionari, etc.);

☐ Prove soggettive di valutazione (temi, relazioni, interrogazioni, etc.);

☒ Osservazioni degli studenti impegnati nelle attività didattiche;

☒ colloqui con gli alunni

☐ colloqui con le famiglie

☐ continuità didattica

☐ \_\_\_\_\_

**LIVELLI DI PROFITTO IN INGRESSO – ARGOMENTI**

1° Livello (ottimo)	2° Livello (buono)	3° Livello (discreto)	4° Livello (sufficiente)	5° Livello (mediocre)	6° Livello (insufficiente)	7° Livello (grav.insufficiente)
Alunni N. _____	Alunni N. _____	Alunni N. _____	Alunni N. 20	Alunni N. _____	Alunni N. _____	Alunni N. _____
%	%	%	100 %	%	%	%

**2. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA**

**2.1 COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA TRASVERSALI  
DA PERSEGUIRE A CONCLUSIONE DELL'OBLIGO SCOLASTICO**

AMBITO DI RIFERIMENTO	COMPETENZE CHIAVE da conseguire a fine obbligo scolastico	CAPACITA' (Ogni docente indichi le capacità che si intendono sviluppare in modo particolare nell'A.S. in corso)
COSTRUZIONE DEL SE'	<p>X Imparare a imparare</p> <p>➤ Progettare</p>	<p>Essere capace di:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> organizzare e gestire il proprio apprendimento</p> <p><input type="checkbox"/> utilizzare un proprio metodo di studio e di lavoro</p> <p><input type="checkbox"/> elaborare e realizzare attività seguendo la logica della progettazione</p>
RELAZIONE CON GLI ALTRI	<p>➤ Comunicare</p> <p>X Collaborare/partecipare</p> <p>➤ Agire in modo autonomo e responsabile</p>	<p>Essere capace di:</p> <p><input type="checkbox"/> comprendere e rappresentare testi e messaggi di genere e di complessità diversi, formulati con linguaggi e supporti diversi.</p> <p>X Lavorare, interagire con gli altri in precise e specifiche attività collettive.</p> <p>X Inserirsi in modo attivo nella vita sociale facendo valere i propri diritti e riconoscendo quelli altrui, nel rispetto delle regole comuni.</p>
RAPPORTO CON LA REALTA' NATURALE E SOCIALE	<p>X Risolvere problemi</p> <p>➤ Individuare collegamenti e relazioni</p> <p>➤ Acquisire /interpretare l'informazione ricevuta</p>	<p>Essere capace di:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> comprendere, interpretare ed intervenire in modo personale negli eventi del mondo</p> <p><input type="checkbox"/> costruire conoscenze significative e dotate di senso</p> <p><input type="checkbox"/> esplicitare giudizi critici distinguendo i fatti dalle operazioni, gli eventi dalle congetture, le cause dagli effetti</p>

## **COMPETENZE DEGLI ASSI CULTURALI**

### ***DA PERSEGUIRE A CONCLUSIONE DELL'OBBLIGO SCOLASTICO***

#### **LINGUAGGI**

- Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti;
- Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo;
- Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi;
- Utilizzare una lingua straniera per i principali scopi comunicativi ed operativi;
- Utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico e letterario;
- Utilizzare e produrre testi multimediali;
- Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti.

## **COMPETENZE IN AMBITO DISCIPLINARE**

**XASSE CULTURALE DEI LINGUAGGI**

☐ **ASSE CULTURALE SCIENTIFICO TECNOLOGICO**

☐ **ASSE CULTURALE MATEMATICO**

☐ **ASSE CULTURALE STORICO-SOCIALE**

<b><u>Competenze disciplinari del I° biennio</u></b> <b><u>Classe I</u></b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consolidamento e arricchimento degli schemi motori di base</li><li>2. Potenziamento fisiologico</li><li>3. Avviamento alla pratica sportiva</li><li>4. Informazioni generali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni</li><li>5. Consolidamento del carattere-sviluppo della socialità e del senso civico</li></ol>
--	--

## **ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE**

### **COMPETENZA N. 1(ASSE dei Linguaggi)**

#### **Consolidamento e arricchimento degli schemi motori di base**

<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>. Conoscere gli assi e i piani corporei, posizioni principali, atteggiamenti e relativa terminologia ginnastica.</li><li>.Acquisire abilità motorie che permettano di padroneggiare al meglio situazioni inconsuete della vita di movimento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>.Attività sportive finalizzate non al risultato ma al miglioramento delle capacità coordinative generali</li></ul>

### **COMPETENZA N.2(ASSE dei Linguaggi)**

#### **Potenziamento fisiologico**

<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>.Favorire il miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie,della resistenza,della velocità,della potenza muscolare ,della mobilità e della destrezza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>.Raggiungere un buon livello delle capacità motorie utile per rielaborare gli schemi motori</li><li>.Acquisire le nozioni fondamentali sulla teoria dell'allenamento</li><li>.Essere in grado di eseguire dei circuiti polivalenti fino a 10 stazioni</li></ul>

<b>COMPETENZA N.3 (ASSE dei Linguaggi)</b>	
<b>Avviamento alla pratica sportiva</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>. Conoscere le regole e le tecniche di base delle attività sportive scolastiche</p> <p>. Acquisire abitudini permanenti di vita quali :la consuetudine alla lealtà ed al civismo, al rispetto delle regole, lo stimolo all'autorealizzazione, la coscienza critica nei confronti di comportamenti estranei alla vera essenza dello sport e più in generale al convivere civile</p>	<p>.Saper utilizzare gli schemi motori</p> <p>.Sviluppo del pensiero tattico e della coordinazione attraverso giochi di movimento a carattere generale con l'utilizzo della palla</p>

<b>COMPETENZA N. 4 (ASSE dei Linguaggi)</b>	
<b>Informazioni generali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>.Il momento didattico è legato alle problematiche relative a ciascuna attività motoria</p>	<p>.Saper distinguere e differenziare le varie parti del corpo umano</p> <p>. Aver acquisito elementari capacità operative</p> <p>.Conoscenza delle elementari norme di pronto soccorso attinenti alla pratica fisica</p>

<b><u>COMPETENZA N. 5 (Asse dei Linguaggi)</u></b>	
<b><u>Consolidamento del carattere- sviluppo della socialità e del senso civico</u></b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Far acquisire la consapevolezza dei propri mezzi,il rispetto per gli altri, l'abitudine al rispetto delle regole e la gestione di compiti di responsabilità quali giuria ed arbitraggio.</p>	<p>. Conoscere le regole delle varie attività sportive per svolgere compiti di giuria e arbitraggio</p> <p>. Partecipare attivamente e democraticamente alle attività di gruppo.</p> <p>. Saper gestire in gruppo brevi spazi orari per attività di interesse comune.</p>

### 3. CONTENUTI DEL PROGRAMMA

Moduli	Unità didattiche	COMPETENZE
<b>Il corpo umano : strutture e funzioni</b>  Ottobre- Maggio	. L'apparato scheletrico . L'apparato articolare . L'apparato cardiocircolatorio . L'apparato respiratorio . Il sistema muscolare	N.  <b>1-2-4</b>
<b>Anatomia del movimento</b>  Ottobre-Maggio	. La terminologia: parti, linee, piani e movimenti, posizioni . La biomeccanica	N.  <b>1-4</b>
<b>Muoversi</b>  Ottobre-Maggio	. La motricità e lo sviluppo psicomotorio . Le qualità motorie . Comunicare con il corpo	N.  <b>1-2-3-5</b>
<b>Educazione alla salute</b>  Ottobre-Maggio	. Salute, solidarietà e prevenzione . Le sostanze stupefacenti e il doping	N.  <b>4</b>
<b>I movimenti fondamentali in alcune applicazioni sportive</b>  Ottobre-Maggio	. Camminare- Correre- Saltare- Lanciare- Arrampicare- Rotolare	N.  <b>1-2-5</b>
<b>Gli sport di squadra</b>  Ottobre- Maggio	. Pallavolo . Pallacanestro . Pallamano	N.  <b>3-5</b>

<b>Muoversi come</b>	<b>. Riscaldamento, stretching</b>	<b>N.</b>
<b>Ottobre-Maggio</b>		<b>1-2</b>

### **5. METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE**

Indicare le metodologie utilizzate:

- ☒ Lezione frontale;      ☐ Lezione dialogata;      ☐ Metodo induttivo;      ☐ Metodo deduttivo;  
☐ Metodo esperienziale;      ☐ Metodo scientifico;      ☒ Ricerca individuale e/o di gruppo;  
☐ Scoperta guidata;      ☒ Lavoro di gruppo;      ☐ Problem solving;      ☐ Brainstorming;

Indicare le strategie utilizzate:

- ☒ Lezione frontale      ☐ Lezione guidata      ☐ Lezione-dibattito      ☐ Lezione multimediale  
☒ Attività di gruppo      ☐ Argomentazione/discussione      ☐ Attività laboratoriali      ☐ Attività di ricerca  
☐ Risoluzione di problemi      ☐ Attività simulata      ☐ Studio autonomo      ☐ Problem solving  
☐ Brain storming      ☐ Role playing      ☐ Learning by doing      ☐ E-learning

### **6. ATTREZZATURE E STRUMENTI DIDATTICI**

☒ Libro/i di testo : ***TITOLO*** *Nuovo Praticamente Sport Applicare il movimento* Vol.1-2  
***AUTORE*** Pier luigi Del Nista June Parker Andrea Tasselli ***CASA EDITRICE*** G.D'Anna

- ☐ Laboratori: \_\_\_\_\_;      ☒ Palestra coperta;      ☒ Palestra scoperta;      ☐ Computer  
☐ Testi di consultazione;      ☐ Lavagna luminosa;      ☐ LIM      ☐ Videocamera;  
☐ Sussidi multimediali;      ☐ Audioregistratore;      ☒ Fotocopie ;      ☐ \_\_\_\_\_;

## 7. MODALITÀ DI VERIFICA DEL LIVELLO DI APPRENDIMENTO

TIPOLOGIA DI PROVE DI VERIFICA	
<input checked="" type="checkbox"/> Test;	<input type="checkbox"/> Analisi testuale;
<input checked="" type="checkbox"/> Questionari;	<input type="checkbox"/> Risoluzione di problemi ed esercizi;
<input type="checkbox"/> Relazioni;	<input type="checkbox"/> Sviluppo di progetti;
<input type="checkbox"/> Temi;	<input checked="" type="checkbox"/> Interrogazioni;
<input type="checkbox"/> Saggi brevi;	<input type="checkbox"/> Prove grafiche;
<input type="checkbox"/> Traduzioni;	<input checked="" type="checkbox"/> Prove pratiche;
<input type="checkbox"/> Articoli di giornale;	<input checked="" type="checkbox"/> Test motori.

MODALITÀ DI RECUPERO	MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO
Per le ore di <b>recupero</b> , si adopereranno le seguenti strategie e metodologie didattiche: <input type="checkbox"/> Riproposizione dei contenuti in forma diversificata; <input type="checkbox"/> Attività guidate a crescente livello di difficoltà; <input type="checkbox"/> Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro;	Per le ore di <b>approfondimento</b> invece, le seguenti: <input type="checkbox"/> Rielaborazione e problematizzazione dei contenuti <input type="checkbox"/> Impulso allo spirito critico e alla creatività <input type="checkbox"/> Esercitazioni per affinare il metodo di studio e di lavoro
	Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze <ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>

## 8. CRITERI DI VALUTAZIONE

- ☐ Valutazione trasparente e condivisa, sia nei fini che nelle procedure;
- ☐ Valutazione come sistematica verifica dell'efficacia della programmazione per eventuali aggiustamenti di impostazione;
- ☐ Valutazione come impulso al massimo sviluppo della personalità (valutazione formativa);
- ☐ Valutazione come confronto tra risultati ottenuti e risultati attesi, tenendo conto della situazione di partenza (valutazione sommativa);
- ☐ Valutazione/misurazione dell'eventuale distanza degli apprendimenti degli alunni dallo standard di riferimento (valutazione comparativa);
- ☐ Valutazione come incentivo alla costruzione di un realistico concetto di sé in funzione delle future scelte (valutazione orientativa).

## 9. TABELLA PER LA VALUTAZIONE PERIODICA E FINALE DEGLI APPRENDIMENTI

Corrispondenza tra voti e livello di apprendimento

voto	descrittore	giudizio sintetico
9-10	L'allievo rielabora correttamente ed in modo originale i concetti appresi e fatti propri	ottimo
8	L'allievo dimostra di aver appreso gli argomenti in modo consapevole e sa applicarli senza errori	buono
7	L'allievo dimostra di aver appreso gli argomenti ma commette imprecisioni non gravi	discreto
6	L'allievo dimostra di aver compreso le parti essenziali degli argomenti/contenuti commette però alcuni errori anche se non gravi	sufficiente
5	L'allievo dimostra di non aver acquisito completamente i contenuti. Commette errori di carattere tecnico e rivela lacune nella comprensione degli argomenti	mediocre
4	L'allievo dimostra di non aver studiato a sufficienza e commette gravi errori di carattere tecnico e concettuale	insufficiente
3-2	L'allievo dimostra di non aver acquisito i contenuti in nessuna forma	Gravemente insufficiente

### Valutazione del Comportamento

Il comportamento degli studenti sarà oggetto di valutazione collegiale da parte del Consiglio di Classe, in sede di scrutinio intermedio e finale, sulla base di fattori quali la partecipazione al dialogo educativo, l'impegno, la diligenza nello studio, ecc.

## 10. INDICATORI DI VALUTAZIONE AI FINI DELLA CERTIFICAZIONE

LIVELLO	DESCRITTORI (livelli di padronanza)
0 (insufficiente)	
1 (base)	Lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali
2 (intermedio)	Lo studente svolge compiti e risolve problemi complessi in situazioni note, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite
3 (avanzato)	Lo studente svolge compiti e problemi complessi in situazioni anche non note, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli

Sora, \_\_\_\_\_

Il Docente

