



MINISTERO DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE,  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO  
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE - "EINAUDI - BARONIO"  
03039 S O R A (FR) DISTRETTO n. 56

SEDE: Viale San Domenico, s.n.c. - Tel. (0776) 831284 - Fax 0776/824594 - (Sede Accreditata e Certificata)  
e-mail: fris027009@istruzione.it pec: fris027009@pec.istruzione.it Codice Fiscale 91026720606  
Web: <http://www.iiseinaudibaronio.it/> Codice Istituto: FRIS027009

# PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF PELLEGRINI ALFREDO

A.S. 2015/2016 4<sup>o</sup> P ECO.

### 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'OBBLIGO 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'	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Imparare a imparare</li> <li>➤ Progettare</li> </ul>	Essere capace di: <ul style="list-style-type: none"> <li>x organizzare e gestire il proprio apprendimento</li> <li>□ utilizzare un proprio metodo di studio e di lavoro</li> <li>□ elaborare e realizzare attività seguendo la logica della progettazione</li> </ul>
RELAZIONE CON GLI ALTRI	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comunicare</li> <li>X Collaborare/partecipare</li> <li>➤ Agire in modo autonomo e responsabile</li> </ul>	Essere capace di : <ul style="list-style-type: none"> <li>□ comprendere e rappresentare testi e messaggi di genere e di complessità diversi, formulati con linguaggi e supporti diversi.</li> <li>X Lavorare, interagire con gli altri in precise e specifiche attività collettive.</li> <li>X Inserirsi in modo attivo nella vita sociale facendo valere i propri diritti e riconoscendo quelli altrui, nel rispetto delle regole comuni.</li> </ul>
RAPPORTO CON LA REALTA' NATURALE E SOCIALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Risolvere problemi</li> <li>➤ Individuare collegamenti e relazioni</li> <li>➤ Acquisire /interpretare l'informazione ricevuta</li> </ul>	Essere capace di : <ul style="list-style-type: none"> <li>x comprendere, interpretare ed intervenire in modo personale negli eventi del mondo</li> <li>□ costruire conoscenze significative e dotate di senso</li> <li>□ esplicitare giudizi critici distinguendo i fatti dalle operazioni, gli eventi dalle congetture, le cause dagli effetti</li> </ul>

## 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

Competenze disciplinari del I° biennio  
Classe I

1. Consolidamento e arricchimento degli schemi motori di base
2. Potenziamento fisiologico
3. Avviamento alla pratica sportiva
4. Informazioni generali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni
5. Consolidamento del carattere-sviluppo della socialità e del senso civico

## ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE

COMPETENZA N. 1 (ASSE dei Linguaggi)	
Consolidamento e arricchimento degli schemi motori di base	
CONOSCENZE	ABILITA'
<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	
CONOSCENZE	ABILITA'
<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>

**COMPETENZA N.3 (ASSE dei Linguaggi)****Avviamento alla pratica sportiva**

CONOSCENZE	ABILITA'
<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>

**COMPETENZA N. 4 (ASSE dei Linguaggi)****Informazioni generali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni**

CONOSCENZE	ABILITA'
<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>

**COMPETENZA N. 5 (Asse dei Linguaggi)****Consolidamento del carattere- sviluppo della socialità e del senso civico**

CONOSCENZE	ABILITA'
<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>. L'apparato scheletrico</li> <li>. L'apparato articolare</li> <li>. L'apparato cardiocircolatorio</li> <li>. L'apparato respiratorio</li> <li>. Il sistema muscolare</li> </ul>	N.  <b>1-2-4</b>
<b>Anatomia del movimento</b>  Ottobre-Maggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La terminologia: parti, linee, piani e movimenti, posizioni</li> <li>. La biomeccanica</li> </ul>	N.  <b>1-4</b>
<b>Muoversi</b>  Ottobre-Maggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La motricità e lo sviluppo psicomotorio</li> <li>. Le qualità motorie</li> <li>. Comunicare con il corpo</li> </ul>	N.  <b>1-2-3-5</b>
<b>Educazione alla salute</b>  Ottobre-Maggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Salute, solidarietà e prevenzione</li> <li>. Le sostanze stupefacenti e il doping</li> </ul>	N.  <b>4</b>
<b>I movimenti fondamentali in alcune applicazioni sportive</b>  Ottobre-Maggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Camminare- Correre- Saltare- Lanciare- Arrampicare- Rotolare</li> </ul>	N.  <b>1-2-5</b>
<b>Gli sport di squadra</b>  Ottobre- Maggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Pallavolo</li> <li>. Pallacanestro</li> <li>. Pallamano</li> </ul>	N.  <b>3-5</b>

Muoversi come	. Riscaldamento, stretching	N.
Ottobre-Maggio		1-2

### 5. METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE

Indicare le metodologie utilizzate:

- Lezione frontale;       Lezione dialogata;       Metodo induttivo;       Metodo deduttivo;  
 Metodo esperenziale;       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

