

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](mailto:fris027009@istruzione.it) pec: [fris027009@pec.istruzione.it](mailto: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<br>(ottimo) | 2° Livello<br>(buono) | 3° Livello<br>(discreto) | 4° Livello<br>(sufficiente) | 5° Livello<br>(mediocre) | 6° Livello<br>(insufficiente) | 7° Livello<br>(grav.insufficiente) |
|------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Alunni N.<br>_____     | Alunni N.<br>_____    | Alunni N.<br>_____       | Alunni N.<br>20             | Alunni N.<br>_____       | Alunni N.<br>_____            | Alunni N.<br>_____                 |
| %                      | %                     | %                        | 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'<br>(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

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 :<br/>strutture e<br/>funzioni</b><br><br>Ottobre- Maggio                           | . L'apparato scheletrico<br>. L'apparato articolare<br>. L'apparato cardiocircolatorio<br>. L'apparato respiratorio<br>. Il sistema muscolare | <b>N.</b><br><br><b>1-2-4</b>   |
| <b>Anatomia del<br/>movimento</b><br><br>Ottobre-Maggio   | . La terminologia: parti, linee, piani e<br>movimenti, posizioni<br><br>. La biomeccanica   | <b>N.</b><br><br><b>1-4</b>     |
| <b>Muoversi</b><br><br>Ottobre-Maggio   | . La motricità e lo sviluppo psicomotorio<br>. Le qualità motorie<br>. Comunicare con il corpo  | <b>N.</b><br><br><b>1-2-3-5</b> |
| <b>Educazione alla<br/>salute</b><br><br>Ottobre-Maggio   | . Salute, solidarietà e prevenzione<br>. Le sostanze stupefacenti e il doping   | <b>N.</b><br><br><b>4</b>       |
| <b>I movimenti<br/>fondamentali in<br/>alcune<br/>applicazioni<br/>sportive</b><br><br>Ottobre-Maggio | . Camminare- Correre- Saltare- Lanciare- Arrampicare-<br>Rotolare   | <b>N.</b><br><br><b>1-2-5</b>   |
| <b>Gli sport di<br/>squadra</b><br><br>Ottobre- Maggio  | . Pallavolo<br>. Pallacanestro<br>. Pallamano   | <b>N.</b><br><br><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 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:<br><input type="checkbox"/> Riproposizione dei contenuti in forma diversificata;<br><input type="checkbox"/> Attività guidate a crescente livello di difficoltà;<br><input type="checkbox"/> Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro; | Per le ore di <b>approfondimento</b> invece, le seguenti:<br><input type="checkbox"/> Rielaborazione e problematizzazione dei contenuti<br><input type="checkbox"/> Impulso allo spirito critico e alla creatività<br><input type="checkbox"/> Esercitazioni per affinare il metodo di studio e di lavoro |
|  | Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze<br><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

