



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: frs027009@istruzione.it pec: frs027009@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

5° N.C.A.T.

## 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'	<input checked="" type="checkbox"/> Imparare a imparare <input checked="" type="checkbox"/> Progettare	Essere capace di: <input checked="" type="checkbox"/> organizzare e gestire il proprio apprendimento <input type="checkbox"/> utilizzare un proprio metodo di studio e di lavoro <input type="checkbox"/> elaborare e realizzare attività seguendo la logica della progettazione
RELAZIONE CON GLI ALTRI	<input checked="" type="checkbox"/> Comunicare <input checked="" type="checkbox"/> Collaborare/partecipare <input checked="" type="checkbox"/> Agire in modo autonomo e responsabile	Essere capace di : <input type="checkbox"/> comprendere e rappresentare testi e messaggi di genere e di complessità diversi, formulati con linguaggi e supporti diversi. <input checked="" type="checkbox"/> Lavorare, interagire con gli altri in precise e specifiche attività collettive. <input checked="" type="checkbox"/> Inserirsi in modo attivo nella vita sociale facendo valere i propri diritti e riconoscendo quelli altrui, nel rispetto delle regole comuni.
RAPPORTO CON LA REALTA' NATURALE E SOCIALE	<input checked="" type="checkbox"/> Risolvere problemi <input checked="" type="checkbox"/> Individuare collegamenti e relazioni <input checked="" type="checkbox"/> Acquisire /interpretare l'informazione ricevuta	Essere capace di : <input checked="" type="checkbox"/> comprendere, interpretare ed intervenire in modo personale negli eventi del mondo <input type="checkbox"/> costruire conoscenze significative e dotate di senso <input type="checkbox"/> esplicitare giudizi critici distinguendo i fatti dalle operazioni, gli eventi dalle congetture, le cause dagli effetti

## **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. Potenziamiento 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'
<ul style="list-style-type: none"><li>. Conoscere le regole e le tecniche di base delle attività sportive scolastiche</li><li>. 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</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>.Saper utilizzare gli schemi motori</li><li>.Sviluppo del pensiero tattico e della coordinazione attraverso giochi di movimento a carattere generale con l'utilizzo della palla</li></ul>

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

CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none"><li>.Il momento didattico è legato alle problematiche relative a ciascuna attività motoria</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>.Saper distinguere e differenziare le varie parti del corpo umano</li><li>.Aver acquisito elementari capacità operative</li><li>.Conoscenza delle elementari norme di pronto soccorso attinenti alla pratica fisica</li></ul>

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

CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>. Conoscere le regole delle varie attività sportive per svolgere compiti di giuria e arbitraggio</li><li>. Partecipare attivamente e democraticamente alle attività di gruppo.</li><li>. Saper gestire in gruppo brevi spazi orari per attività di interesse comune.</li></ul>

### 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>

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: <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	DESCRIPTORI (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

