PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico 20212/2023
Prof. Scagliarini Claudio

CLASSE 4°Y

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. Gli studenti acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere e padroneggiare il proprio corpo	Educazione posturale.	Assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.
Percezione sensoriale	Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche nello sport.	Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno.
Coordinazione generale	Principi fondamentali della teoria e della metodologia dell'allenamento.	Trasferire e ricostruire in collaborazione metodi e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
Gioco e sport	La struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati.	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e tempi disponibili.
Sicurezza e salute	I principi di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola all'aperto. Principi generali dell'alimentazione e importanza nell'attività fisica. L'aspetto educativo e sociale dello sport.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza. Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano. Interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica.
Alfabetizzazione informatica e digitale	Saper affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando materiali e strumenti tecnologici e informatici	Essere in grado di utilizzare strumenti informatici (app di fitness e/o canali youtube) per perseguire il proprio benessere.

CONTENUTI

Attività a carico naturale.
Attività ed esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.

Test d'ingresso con verifica periodica dei risultati.
Attività ed esercizi con piccoli attrezzi.
Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario e intersegmentario e della respirazione.
Attività ed esercizi per l'organizzazione spazio-temporale.
Educazione al ritmo ed espressione ritmica negli esercizi sportivi.
Attività ed esercizi di equilibrio statico e dinamico.
Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi.
Specialità dell'atletica leggera.
Giochi non convenzionali e strutturati.
Orienteering.

TEORIA

- Regolamento e tattiche di gioco; regole dello sport, come scuola di vita.
- Metodi di allenamento e loro applicazione in rapporto al mantenimento del miglior stato di salute.
- Prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili;
- Alimentazione e sport, e giungla delle diete.
- Riferimenti relativi l'anatomia, la fisiologia, l'igiene, la prevenzione agli infortuni, la postura, cenni sull'alimentazione, l'educazione alla salute in generale, il doping, linee guida dei protocolli di prevenzione nell'emergenza sanitaria.
- Educazione stradale e prevenzione agli infortuni.

METODI E STRUMENTI DIDATTICI

Lezione frontale; per gruppi; a classi aperte per gruppi di interesse; utilizzo di strumenti digitali a supporto della didattica.
Quantificare, a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro;
Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse;
Individuazione di interventi di recupero per situazioni svantaggiate.

La scansione temporale dell'intervento didattico e la pratica di determinate attività sarà, subordinata alla disponibilità di spazi operativi rispondenti alle esigenze e alla presenza di gruppi omogenei e numericamente adeguati all'interno degli stessi.

La progettazione dell'intervento disciplinare trae ispirazione dalle indicazioni del dipartimento e si fonda sulla valutazione della situazione di partenza. La continuità didattica, principio ormai consolidato all'interno della nostra istituzione scolastica, consente la progettazione di interventi più mirati e rispondenti alle esigenze e agli interessi dell'utenza. L'unico ostacolo alla attivazione delle proposte ipotizzate può essere rappresentato da una situazione logistica e/o sanitaria.

Le esercitazioni pratiche potranno essere svolte a classi aperte, con la dislocazione degli insegnanti in orario nei diversi gruppi di lavoro e per aree tematiche di riferimento.

Si cercherà di proporre alla classe, qualora la situazione di emergenza sanitaria lo consentisse, la collaborazione con docenti esperti e tecnici qualificati, utilizzando anche spazi e strutture esterne. Le attività di approfondimento saranno in orario curricolare, e costituiranno motivo di crescita culturale e di esperienze personali.

Il metodo di lavoro sarà caratterizzato da un approccio prevalentemente globale, momenti di lavoro individualizzato o per gruppi di livello saranno attivati qualora tempi e spazi a disposizione lo renderanno possibile. La verifica del percorso didattico sarà incentrata sull'osservazione diretta e sull'esito di prove quali: test, gare, esercitazioni sia specifiche che poste al termine di cicli di

lezione e, quindi, anche a carattere sommativo.

La valutazione finale dovrà tener conto dell'esito delle prove di verifica, minimo due per il trimestre e tre per il pentamestre, in relazione alla situazione di partenza e di quei comportamenti (impegno, interesse e partecipazione) che caratterizzano il percorso scolastico di ogni studente. La valutazione degli alunni esonerati dalle attività pratiche sarà incentrata su prove di verifica mirate all'accertamento del livello di conoscenze in merito ai percorsi disciplinari praticati (conoscenza delle principali norme dei regolamenti delle discipline sportive, conoscenza delle finalità di singole esercitazioni, studio e approfondimento di tematiche riguardanti il progetto di educazione alla salute e l'adozione del libro di testo) ed attraverso attività di intervento e collaborazione nelle lezioni (arbitraggi, registrazioni di dati e risultati, ecc…).

I criteri per la valutazione specifici per scienze motorie sono:

Conoscenze	**Abilità**	**Voto**	**Livelli di Competenza**
Complete, organiche ed articolate.	Conosce in modo approfondito il programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in ogni ambito motorio in modo efficace ed armonico. Si rapporta ai compagni in modo propositivo. Comunica esperienze motorie vissute in modo ricco, articolato, con riflessioni e rielaborazione personale	10 9	AVANZATO
Sostanzialmente complete con qualche approfondimento autonomo	Conosce le informazioni del programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in modo efficace ed armonico nei vari ambiti motori. Si rapporta ai compagni in modo propositivo. Comunica esperienze motorie vissute con rielaborazione personale	8	
Sostanzialmente essenziali e organizzate	Conosce le informazioni di base del programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in modo efficace privilegiando alcuni ambiti motori. Si rapporta ai compagni in modo collaborativo. Comunica esperienze motorie vissute con consapevolezza	7	INTERMEDIO
Essenziali	Conosce le informazioni generiche del programma ed esprime abilità motorie di base e sportive minime. Si rapporta al gruppo adeguandosi alle regole. Sa comunicare alcune esperienze motorie.	6	BASE
Superficiali e frammentarie	Attività parziale o parzialmente corretta; Si pone passivamente nei confronti della materia o del gruppo. Esprime abilità motorie di base e sportive minime o in modo disarmonico ed inefficace.	5	BASE NON RAGGIUNTO
Frammentarie e gravemente lacunose	Attività volutamente scorretta. Non si relaziona intenzionalmente con i compagni. Non dà nessuna informazione sugli argomenti proposti. Non è in grado di eseguire compiti semplici.	4	
Nulle o quasi nulle	rifiuta l'attività e qualsiasi tipo di relazione con il docente ed i compagni	3	

GRIGLIA DI VALUTAZIONE ESERCITAZIONI PRATICHE PCTO

INDICATORI	LIVELLI	PUNTI
Capacità di lavorare con gli altri in maniera costruttiva	Completo e articolato	**5**
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	**4**
	Essenziale	**3**
	Superficiale e frammentario	**1-2**
Capacità di gestire il proprio apprendimento	Completo e articolato	**5**
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	**4**
	Essenziale	**3**
	Superficiale e frammentario	**1-2**
Capacità di trasformare le conoscenze in azioni	Completo e articolato	**5**
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	**4**
	Essenziale	**3**
	Superficiale e frammentario	**1-2**
Creatività e spirito di iniziativa	Completo e articolato	**5**
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	**4**
	Essenziale	**3**
	Superficiale e frammentario	**1-2**

GRIGLIA DI VALUTAZIONE PER RELAZIONI TEORICHE PCTO

INDICATORI	LIVELLI	PUNTI
Pertinenza e capacità di sintesi	Esauriente	**5 - 4**
	Accettabile	**3**
	Non pertinente	**1-2**
Conoscenza dei contenuti	Ampia e articolata	**5 - 4**
	Accettabile	**3**
	Insufficiente	**1-2**
Espressione linguistica	Adeguata e fluida	**5 - 4**

	Essenzialmente corretta	**3**
	Scorretta	**1-2**
Capacità di esprimere e comprendere punti di vista diversi e capacità di comunicare costruttivamente in ambiti diversi	Ampia e articolata	**5 - 4**
	Accettabile	**3**
	Insufficiente	**1-2**

Per quanto concerne la possibilità di giustificarsi dalla lezione pratica, senza attestazione di certificato medico, ogni studente avrà a disposizione 2 giustificazioni nel trimestre e 3 nel pentamestre.

Ferrara 24/10/2022

L'insegnante

Claudio Scagliarini