

# **PROGRAMMAZIONE DEL DOCENTE**

**Anno Scolastico 2022/2023**

**SECONDO BIENNIO**

**Materia di insegnamento: Scienze motorie e sportive**

**Classe 3° A elett.**

**Docente Trudu Patrizia**

**PROFILO GENERALE DELLA CLASSE**

La classe III Sezione A elett. è composta da 12 alunni, tutti maschi; alcuni provenienti da Castrovillari, altri pendolari dai diversi comuni dell’hinterland; tra questi vi è un ripetente dello scorso anno, non essendo stato ammesso alla classe successiva di meccanica, e due alunni che hanno insegnanti di sostegno.

Non avendo una conoscenza pregressa del gruppo, che mi è stato assegnato quest’anno, ho impegnato questo scorcio di tempo per conoscere gli alunni, sia sull’aspetto didattico che comportamentale. Il comportamento degli studenti, durante le lezioni, risulta per la maggior parte corretto anche se vivace, alcuni motivati, che collaborano con i docenti al dialogo educativo-formativo quotidianamente, altri che risultano inclini alla distrazione. L’impegno sin qui mostrato dal gruppo, rileva un positivo interesse per la disciplina, partecipando in modo soddisfacente alle lezioni pur se con risultati differenti. Per quanto riguarda la situazione di partenza della classe, intesa come competenze/conoscenze, e considerando che è il primo anno che mi è stata affidata, sono stati attuati interventi didattici nel primo periodo dell’anno scolastico, mirati a conoscere e consolidare il progresso, per poter impostare una programmazione calzante e propedeutica per il secondo biennio, e dalle verifiche poi effettuate il risultato del livello di partenza è medio-alto.

**▪ LIVELLI DI APPRENDIMENTO IN INGRESSO**

<i>ASSE CULTURALE : Asse dei linguaggi</i>		
<i>DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive</i>		
<b>LIVELLO BASSO</b>	<b>LIVELLO MEDIO</b>	<b>LIVELLO ALTO</b>
	50%	50%

<b>LEGENDA</b>			
<b>FASCIA</b>		<b>LIVELLO</b>	
<b>A - Buono / Ottimo</b>	- 8 - 10	<i>Livello Alto</i>	<b>LA</b>
<b>B - Discreto</b>	- 7 - 7 1/2	<i>Livello Medio</i>	<b>LM</b>
<b>C - Sufficiente</b>	- 6 1/2 5 1/2	<i>Livello Basso</i>	<b>LB</b>
<b>D - Insufficiente / Mediocre</b>	- 4 - 5		
<b>E - Gravemente Insufficiente</b>	- 1 - 3 1/2		

**FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI:**

TEST DI VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE.

**Capacità condizionali:**

- Forza: Salto in lungo da fermi. Sergeant test. Lancio palla medica. Test addominali.
- Resistenza: Test di Cooper adattato.
- Velocità: Corsa veloce sui 30 mt.
- Mobilità articolare: Flessione tronco. Cingolo scapolo- omerale e coxo- femorale  
Osservazione diretta/ Colloqui con gli alunni /Questionari

**ATTIVITA' DI RECUPERO E DI SOSTEGNO CHE SI INTENDONO ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE RILEVATE**

Si coinvolgeranno gli alunni in difficoltà nelle attività sportive con compiti di arbitraggio. Si forniranno continue occasioni di successo. Si useranno competenze personali. Attività di tutoraggio da parte degli allievi più preparati verso quelli più deboli. Si daranno compiti di responsabilità e assistenza durante le esercitazioni pratiche.

**QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA**

ASSE CULTURALE: Asse dei linguaggi

<p><b><u>Competenze disciplinari</u></b> <i>Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Gruppi Disciplinari</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Elaborare e, quando possibile, attuare praticamente risposte motorie in situazioni complesse.</li><li>2. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.</li><li>3. Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi cui si dispone.</li></ol>
<p><b><u>Competenze di cittadinanza</u></b> <i>(competenze trasversali di riferimento)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica.</li><li>2. Riconoscere e fruire del valore socio – culturale estetico del patrimonio ambientale del territorio e dimostrare sensibilità e responsabilità per la sua tutela.</li><li>3. Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva</li></ol>

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

<b>ABILITA'/CAPACITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<p>1.  <b>A.</b> Eseguire i test con la giusta tecnica  <b>B.</b> Capacità di tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato.  <b>C.</b> Capacità di sopportare carichi addizionali di entità adeguata.</p>	<p>1.  <b>A.</b> conoscere le qualità fisiche, le loro caratteristiche ed i mezzi di allenamento per incrementarle.  <b>B.</b> conoscere i meccanismi energetici che permettono il movimento.  <b>C.</b> Conoscere le funzioni dell'apparato cardio-circolatorio in relazione all'attività sportiva</p>
<p>2.  <b>A.</b> saper eseguire le tecniche specifiche individuali e di squadra nelle varie situazioni di gioco.  <b>B.</b> saper svolgere le funzioni di arbitraggio.  <b>C.</b> saper condurre una seduta di allenamento in modo funzionale e corretto.  <b>D.</b> saper soccorrere un infortunato e saper agire su semplici situazioni traumatiche.</p>	<p>2.  <b>A.</b> conoscere le caratteristiche tecnico- tattiche e metodologiche degli sport praticati.  <b>B.</b> conoscere le regole di gioco degli sport praticati.  <b>C.</b> conoscere gli esercizi e la loro propedeuticità nella conduzione di un allenamento.  <b>D.</b> conoscere i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortunio.</p>
<p>3.  <b>A.</b> saper applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute  <b>B.</b> saper scegliere gli alimenti per una corretta dieta in relazione allo sport praticato  <b>C.</b> essere consapevoli degli effetti e dei rischi derivanti dalla assunzione di sostanze dopanti</p>	<p>3.  <b>A.</b> conoscere i criteri per un razionale ed efficace allenamento.  <b>B.</b> conoscere i principi nutritivi per un'alimentazione equilibrata.  <b>C.</b> Conoscere i danni provocati dalle sostanze tossiche.</p>

**STANDARD MINIMI** (indicare le capacità e le conoscenze che l'alunno deve necessariamente raggiungere nel corso dell'anno per poter agevolmente accedere all'anno successivo, tenendo conto di quanto stabilito in sede di Dipartimento e di Consiglio di Classe

ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
1. avere consapevolezza del potenziamento delle capacità motorie attraverso l'attività sportiva per uno sviluppo armonico del proprio corpo. 2. Saper dosare gli impegni e gli sforzi fisici al fine di ottenere risultati positivi.	1. conoscere le capacità motorie di base (condizionali e coordinative) e il loro incremento.
2. saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.	2. conoscere le caratteristiche Tecnico- tattiche e metodologiche degli sport praticati
3. saper soccorrere un infortunato e saper agire su semplici situazioni traumatiche.	3. conoscere i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortunio.

### **VERIFICA E VALUTAZIONE**

La valutazione, fase significativa del processo di apprendimento, in educazione fisica intende misurare i risultati sia del comportamento motorio che di quello socio-relazionale.

Per la valutazione dell'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

La valutazione motoria si articolerà in tre sottogruppi:

1. aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento;
2. aspetto tecnico – sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva;
3. capacità condizionali, per mezzo di prove standardizzate, test.

La valutazione è determinata dalle tabelle di trasformazione del valore della prestazione in voto decimale.

Per il comportamento socio relazionale si ricorrerà alla osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- puntualità;
- frequenza;
- partecipazione alle attività proposte;
- interesse per le attività proposte;
- rispetto delle regole;

- spirito di collaborazione con i compagni.

▪ **STRUMENTI PER LA VERIFICA FORMATIVA**  
\_\_\_\_\_ (controllo in itinere del processo di apprendimento)

Osservazione diretta, test e prove pratiche, autovalutazione, tornei a squadre.

Da evidenziare che la disciplina per il suo carattere specifico, si presta a verifiche simultanee, infatti ogni esecuzione motoria dà immediatamente la misura del livello di apprendimento.

▪ **STRUMENTI PER LA VERIFICA SOMMATIVA**  
(controllo del profitto scolastico ai fini della valutazione)

Le verifiche sommativa si attueranno tramite test e verifiche o prove oggettive. Tramite il raffronto con i livelli di partenza. Si effettueranno verifiche scritte su contenuti teorici attraverso quesiti a risposta aperta o a risposta multipla. Sintetizzando i risultati delle varie valutazioni in un solo giudizio o voto terminale alla fine di ogni trimestre

**METODI DI INSEGNAMENTO**

**APPROCCI DIDATTICI, TIPOLOGIA DI ATTIVITA' E MODALITA' DI LAVORO**

La metodologia adottata terrà maggiormente conto delle esigenze del singolo ragazzo e del gruppo, privilegerà la formazione di base generale, creerà situazioni sempre nuove, coinvolgerà tutti gli alunni nell'acquisire esperienze, cercare soluzioni e modalità personali di apprendimento accettando l'errore. Inoltre fornirà graduali occasioni di successo. Apprendimento per prove ed analisi degli errori. Esercitazioni individuali e collettive. Dimostrazione pratica e diretta. Coinvolgimento degli allievi nelle fasi dell'organizzazione dell'attività.

In linea generale si cercherà di presentare gli argomenti facilitando la comprensione con dimostrazioni e guidando i tentativi e le correzioni con incoraggiamenti. Ogni attività sarà dosata nel tempo e nell'intensità in maniera idonea e alternandola al gioco finalizzato. Inoltre si cercherà di coinvolgere e stimolare un numero sempre maggiore di allievi alla pratica sportiva, organizzando partite e tornei interni (anche al gruppo-classe) affidando agli allievi eventualmente esonerati, o con problemi occasionali, compiti di giuria, organizzazione o arbitraggio.

**LIBRI DI TESTO**

**Titolo <<<: Educare al movimento -allenamento, salute e benessere**

**Autori : Fiorini, Chiesa, Coretti, Bocchi, Lovecchio**

**Editore : MARIETTI scuola**

**TESTI DI LETTURA; DI CONSULTAZIONE; DISPENSE; FOTOCOPIE**

Fotocopie, riviste specializzate ed altro materiale che si ritiene utile consultare all'occorrenza.  
Video, documentari.

**ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE "E. FERMI" – CASTROVILLARI –**

**ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI E TEMPI**

**(in riferimento alle competenze di Asse e Cittadinanza)**

<b>CONTENUTI</b>	<b>OBIETTIVI:</b> Conoscenza Competenza Capacità	<b>STRATEGIE DIDATTICHE</b>	<b>VERIFICHE</b>	<b>TEMPI</b>
<b>UDA 1</b> <b>POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:</b> Lavoro prolungato in situazione aerobica. Attività, esercizi a carico naturale Esercizi di opposizione e resistenza	-Capacità di tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato. -Capacità di sopportare carichi addizionali di entità adeguata -Miglioramento della mobilità articolare	<b>Esercitazioni pratiche:</b> Lavoro individuale Lavoro individualizzato Lavoro collettivo Lavoro di gruppo Dimostrazione pratica e diretta. Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra.	Test di valutazione dell'efficienza fisica. Osservazione diretta. Prove pratiche.	1° TRIMESTRE
<b>UDA 2</b> <b>PRATICA SPORTIVA:</b> Pallavolo: Fondamentali individuali e di squadra. Regole di gioco, arbitraggio. Pallacanestro: Fondamentali individuali. Atletica leggera: Salti, lanci, corse. Tennistavolo, Badminton, Scacchi	-Conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati. -Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni. -Potenziamento capacità logico-matematico.	<b>Esercitazioni pratiche:</b> Lavoro individuale Lavoro individualizzato Lavoro collettivo Lavoro di gruppo Dimostrazione pratica e diretta. Gioco finalizzato	Test di valutazione dell'efficienza fisica. Osservazione diretta. Prove pratiche.	1° TRIMESTRE 2° TRIMESTRE 3° TRIMESTRE
<b>UDA 3</b> <b>-Approfondimento apparato locomotore;</b> <b>-traumatologia dell'apparato locomotore con elementi di pronto soccorso</b> <b>-approfondimento delle norme di comportamento di prevenzione metodiche e dinamiche per una corretta salute attraverso il movimento e le sane abitudini</b>	Conoscere e distinguere i nomi delle ossa, articolazioni e muscoli del proprio corpo; Conoscere i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortunio. Saper mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni. Saper applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute dell'apparato locomotore e nel complesso di una vita sana.	Lezione frontale con interventi. Discussione interrogazione dialogata con la classe. Prove strutturate. Fotocopie, libro di testo ,riviste specializzate, video..	Prove strutturate: Verifiche orali.	2° TRIMESTRE 3° TRIMESTRE