

PROGRAMMAZIONE DEL DOCENTE

Anno Scolastico 2022/2023

QUINTO ANNO

Materia di insegnamento: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5A MECCANICA E MECCATRONICA

Docente : FEOLI TERESA

PROFILO GENERALE DELLA CLASSE (caratteristiche cognitive, comportamentali, atteggiamento verso la materia, interessi, partecipazione..)

La classe è composta da 21 elementi tutti maschi. Quasi tutti gli alunni appaiono motivati e ben propensi ad eseguire e a partecipare a tutte le attività di carattere motorio e sportivo. Mostrano padronanza dei gesti tecnici e delle abilità motorie generali. Maturi e responsabili partecipano al dialogo educativo con spirito collaborativo.

Il primo periodo dell'anno scolastico è stato dedicato allo svolgimento dei test d'ingresso per la valutazione delle capacità motorie.

I risultati emersi sono raggruppati per livelli nella seguente tabella:

▪ LIVELLI DI APPRENDIMENTO IN INGRESSO

| | | |
|--|----------------------|---------------------|
| <i>ASSE CULTURALE :Asse dei linguaggi</i> | | |
| <i>DISCIPLINA:Scienze motorie e sportive</i> | | |
| LIVELLO BASSO | LIVELLO MEDIO | LIVELLO ALTO |
| 4,8 % | 57,1 % | 38,1 % |

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

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE

| ABILITA'/CAPACITA' | CONOSCENZE |
|---|--|
| <p>1. a Eseguire i test con la giusta tecnica b Capacità di tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato. c Capacità di sopportare carichi addizionali di entità adeguata.</p> | <p>1. a conoscere le qualità fisiche, le loro caratteristiche ed i mezzi di allenamento per incrementarle. b conoscere i meccanismi energetici che permettono il movimento. c Conoscere le funzioni dell'apparato cardio-circolatorio in relazione all'attività sportiva</p> |
| <p>2. a saper eseguire le tecniche specifiche individuali e di squadra nelle varie situazioni di gioco. b saper svolgere le funzioni di arbitraggio. c saper condurre una seduta di allenamento in modo funzionale e corretto. d saper soccorrere un infortunato e saper agire su semplici situazioni traumatiche.</p> | <p>2. a conoscere le caratteristiche tecnico- tattiche e metodologiche degli sport praticati. b conoscere le regole di gioco degli sport praticati. c conoscere gli esercizi e la loro propedeuticità nella conduzione di un allenamento. d conoscere i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortunio.</p> |
| <p>3. a saper applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute b saper scegliere gli alimenti per una corretta dieta in relazione allo sport praticato c essere consapevoli degli effetti e dei rischi derivanti dalla assunzione di sostanze dopanti</p> | <p>3. a conoscere i criteri per un razionale ed efficace allenamento. b conoscere i principi nutritivi per un'alimentazione equilibrata. c 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 |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 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. | <ol style="list-style-type: none"> 1. conoscere le capacità motorie di base (condizionali e coordinative) e il loro incremento. |
| <ol style="list-style-type: none"> 2. saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati. | <ol style="list-style-type: none"> 2 conoscere le caratteristiche Tecnico- tattiche e metodologiche degli sport praticati |
| <ol style="list-style-type: none"> 3. saper soccorrere un infortunato e saper agire su semplici situazioni traumatiche. | <ol style="list-style-type: none"> 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)

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

Le verifiche sommative 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 del trimestre.

MODALITA' DI VALUTAZIONE (tabella di corrispondenza tra voto e livello di raggiungimento dell'obiettivo) GRIGLIA DI VALUTAZIONE

| Livello voto | abilità | conoscenza | competenza |
|--|---|--|---|
| 1-2 Scarso Gravemente insufficiente | Si rifiuta di eseguire quanto richiesto. Non partecipa e non collabora. | Non espresse | Non evidenziate per mancanza di applicazione, partecipazione e rispetto delle regole. |
| 3-4 insufficiente | Esegue il gesto motorio in modo parziale e approssimativo. Non si impegna e non collabora in modo adeguato. | Frammentarie e superficiali. | Non sa produrre risposte motorie adeguate alle richieste e al contesto. Non accetta i propri limiti e quelli dei compagni. |
| 5 mediocre | Esegue il gesto motorio esprimendo imprecisioni e incertezze. | Incerte e incomplete | Esprime insicurezza ed errori nelle diverse attività motorie e sportive. Gestisce con difficoltà semplici collegamenti e relazioni. |
| 6 sufficiente | Esegue il gesto motorio in modo semplice ed adeguato. | Essenziali ed appropriate. | Guidato, gestisce in modo sostanzialmente corretto conoscenze e attività motorie proposte. |
| 7 discreto | Esegue il gesto motorio in modo adeguato ed essenzialmente corretto. Partecipa in modo adeguato alle attività di gruppo. | Adeguate e globalmente corrette. | sa produrre risposte motorie in modo adeguato e fondamentalmente corretto. |
| 8 buono | Rivela buona esecuzione del gesto motorio e buone capacità di collegamento. Sa valutare i propri limiti e prestazioni. | Complete e corrette. | Utilizza le conoscenze e le applica correttamente anche in situazioni nuove. Sa rielaborare gli apprendimenti acquisiti. |
| 9-10 ottimo eccellente | Ottime qualità motorie. Esprime gesti tecnici E sportivi con sicurezza operando in modo autonomo nei diversi contesti disciplinari. Comprende e affronta le attività con responsabilità e collaborazione. | Complete, approfondite e rielaborate in modo personale | Applica le conoscenze con sicurezza e personalità. Lavora in gruppo e individualmente, confrontandosi con i compagni. Mostra un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Sa individuare collegamenti e relazioni. |

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.

LIBRI DI TESTO

Più movimento G. Fiorini, S Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

Marietti scuola

TESTI DI LETTURA; DI CONSULTAZIONE; DISPENSE; FOTOCOPIE

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

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

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI E TEMPI

(in riferimento alle competenze di Asse e Cittadinanza)

| CONTENUTI (preferibilmente organizzati per moduli o blocchi tematici e suddivisi in unità didattiche) | OBIETTIVI (relativi ai contenuti e suddivisi per: - Conoscenza - Competenza - Capacità) | STRATEGIE DIDATTICHE (indicare la metodologia e gli strumenti didattici utilizzati) | VERIFICHE (indicare il tipo di verifica – formativa o sommativa – e gli strumenti utilizzati) | TEMPI (indicare il periodo o il numero di ore dedicate per ogni fase) |
|--|---|---|--|--|
| POTENZIAMENTO FIOLOGICO: Capacità Condizionali Resistenza specifica Velocità e resistenza alla velocità Forza veloce e forza resistente con e senza carichi. | Capacità di tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato. Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione. Capacità di sopportare carichi addizionali di entità adeguata | Esercitazioni pratiche: 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 2° TRIMESTRE |
| PRATICA SPORTIVA: Pallavolo: Fondamentali individuali. Schemi di ricezione e di difesa. Regole di gioco, arbitraggio. Pallacanestro: Fondamentali individuali. Regole di gioco. Atletica leggera: Salti, lanci, corse. | Conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati. Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni. Apprendimento di accorgimenti tattici più complessi. Capacità di organizzazione di un torneo sportivo. | Esercitazioni pratiche: 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. | 2° TRIMESTRE 3° TRIMESTRE |
| INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI: Cenni di fisiologia ed anatomia dei principali apparati e organi. Elementi di primo soccorso. BLSD Alimentazione sport e dieta. Le dipendenze. Doping | Saper applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute. 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. Aver acquisito sufficienti nozioni finalizzate ad un sano stile di vita. | Lezione frontale con interventi. Discussione interrogazione dialogata con la classe. Prove strutturate. Fotocopie, libro di testo ,riviste specializzate. | Prove strutturate: Verifiche orali. | 1° TRIMESTRE 2° TRIMESTRE 3° TRIMESTRE |

