

# **PROGRAMMAZIONE DEL DOCENTE**

**Anno Scolastico 2022/2023**

**QUINTO ANNO**

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

**Classe 5° B elettrica**

**Docente Trudu Patrizia**

## PROFILO GENERALE E LIVELLO DELLA CLASSE

Composta da 14 alunni, alcuni di castrovillari altri pendolari, 13 promossi dalla 4Be a cui si è aggiunto un alunno trasferito promosso della 4Ae. La classe registra in generale un comportamento vivace ma corretto e una maggiore crescita individuale. Il gruppo al quinto anno insieme, ha consolidato l'affiatamento nel tempo, tanto da integrare il nuovo compagno come se ci fosse sempre stato, grazie a un buon senso di socialità e di capacità relazionale, anche con i docenti e le varie componenti della scuola. L'interesse e la partecipazione sono abbastanza attivi e sufficientemente costanti, tutti rispettano le consegne e le proposte didattiche con entusiasmo anche se con risultati diversi ma comunque positivi.

Nel primo periodo di quest'anno scolastico si è dato molto spazio all'attività ludica mirata alle abilità coordinative generali, e alle capacità condizionali, per ripristinare modalità pratiche della disciplina, inoltre abbiamo intavolato conversazioni sugli argomenti trattati precedentemente, come raccordo e rinforzo per acquisire nuove conoscenze collegate alle vecchie. Si è cercato quindi di valutare il punto di partenza attuale della classe, attraverso valutazioni e osservazioni c

**Il risultato di queste valutazioni attesta la classe per il 60% LIVELLO ALTO 40% LIVELLO MEDIO**

## FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI:

TEST DI VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE.

**Capacità coordinative:** attraverso la gestione di giochi come pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo, calcetto

- Coordinazione generale
- Coordinazione oculo- manuale:
- Coordinazione oculo- podale ;

**Capacità condizionali** attraverso prove codificate

- **Forza**
- **Resistenza**
- **Velocità**
- **Mobilità articolare**

**ATTIVITA' DI RECUPERO E DI SOSTEGNO DA ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE RILEVATE**

- Esercitazioni di coordinazione generale e settoriali da semplici a leggermente più complessi, a corpo libero e poi con piccoli attrezzi
- Rimarcare i piccoli progressi per incentivare l'autostima e alzare la soglia di lavoro gradatamente
- Far lavorare accoppiando i più abili con i meno abili come forma di tutoraggio.
- Fare esercitazioni sotto forma ludica per spostare l'attenzione e l'ansia
- Ripetere gli argomenti in un dibattito dove tutti interagiscono e intervengono.

**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>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.                     <ul style="list-style-type: none"> <li><b>A.</b> Eseguire i test con la giusta tecnica</li> <li><b>B.</b> Capacità di tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato.</li> <li><b>C.</b> Capacità di sopportare carichi addizionali di entità adeguata.</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.                     <ul style="list-style-type: none"> <li><b>A.</b> conoscere le qualità fisiche, le loro caratteristiche ed i mezzi di allenamento per incrementarle.</li> <li><b>B.</b> conoscere i meccanismi energetici che permettono il movimento.</li> <li><b>C.</b> Conoscere le funzioni dell'apparato cardio-circolatorio in relazione all'attività sportiva</li> </ul> </li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>2.                     <ul style="list-style-type: none"> <li><b>A.</b> saper eseguire le tecniche specifiche individuali e di squadra nelle varie situazioni di gioco.</li> <li><b>B.</b> saper svolgere le funzioni di arbitraggio.</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.                     <ul style="list-style-type: none"> <li><b>A.</b> conoscere le caratteristiche tecnico- tattiche e metodologiche degli sport praticati.</li> <li><b>B.</b> conoscere le regole di gioco degli sport praticati.</li> </ul> </li> </ol>

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

<p><b>C.</b> saper condurre una seduta di allenamento in modo funzionale e corretto.</p> <p><b>D.</b> saper soccorrere un infortunato e saper agire su semplici situazioni traumatiche.</p>	<p><b>C.</b> conoscere gli esercizi e la loro propedeuticità nella conduzione di un allenamento.</p> <p><b>D.</b> conoscere i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortunio.</p>
<p><b>3.</b></p> <p><b>A.</b> saper applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute</p> <p><b>B.</b> saper scegliere gli alimenti per una corretta dieta in relazione allo sport praticato</p> <p><b>C.</b> essere consapevoli degli effetti e dei rischi derivanti dalla assunzione di sostanze dopanti</p>	<p><b>3.</b></p> <p><b>A.</b> conoscere i criteri per un razionale ed efficace allenamento.</p> <p><b>B.</b> conoscere i principi nutritivi per un'alimentazione equilibrata.</p> <p><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

<b>ABILITA'/CAPACITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<p>1. avere consapevolezza del potenziamento delle capacità motorie attraverso l'attività sportiva per uno sviluppo armonico del proprio corpo.</p> <p>2. Saper dosare gli impegni e gli sforzi fisici al fine di ottenere risultati positivi.</p>	<p>1. conoscere le capacità motorie di base (condizionali e coordinative) e il loro incremento.</p> <p>2-conoscere nei punti essenziali l'apparato locomotore</p>
<p>2. saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.</p>	<p>2 conoscere le caratteristiche Tecnico- tattiche e le regole delle attività sportive che si praticano o a cui ci si approccia</p>
<p>3. saper agire su semplici situazioni di infortunio.</p>	<p>3. conoscere i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortunio.</p>

## 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;
- capacità di concentrazione
- livello di motivazione
- partecipazione attiva 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, conversazioni , 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 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 di ogni trimestre.

## METODI DI INSEGNAMENTO

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

L'intervento educativo della disciplina non si basa solo su aspetti specifici della materia ma sul raggiungimento di una cultura del movimento e sul concetto di corporeità attraverso un percorso operativo coerente in un momento in cui si assiste ad una divulgazione del concetto che la salute psico – fisica passa anche attraverso la percezione del corpo. La disciplina si basa sull'integrazione costante di saperi in termini di conoscenze e di abilità pratiche.

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.

### LIBRO DI TESTO

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

**Editore :** MARIETTI scuola

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

### 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)**

<b>CONTENUTI</b>	<b>OBIETTIVI:</b> Conoscenza, Competenza, Capacità	<b>STRATEGIE DIDATTICHE</b>	<b>VERIFICHE</b>	<b>TEMPI</b>
<p><b>UDA 1</b>  <b>POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:</b>                      Lavoro prolungato in situazione aerobica.                      Attività ed esercizi a carico naturale                      Esercizi di coordinazione generale e settoriale</p>	<p>Capacità di tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato.                      Capacità di sopportare carichi addizionali di entità adeguata                      Miglioramento della mobilità articolare                      Miglioramento della coordinazione e delle abilità connesse</p>	<p>Esercitazioni pratiche:                      Lavoro individuale                      Lavoro individualizzato                      Lavoro collettivo                      Lavoro di gruppo                      Dimostrazioni pratiche e dirette con piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra</p>	<p>. Test di valutazione dell'efficienza fisica e tecnica                      Osservazione diretta.                      Prove pratiche.</p>	<p>1° TRIMESTRE</p>
<p><b>UDA 2</b>  <b>PRATICA SPORTIVA:</b>                      Pallavolo: Fondamentali individuali e di squadra. Regole di gioco, arbitraggio.                      Pallacanestro: Fondamentali individuali e di squadra                      Atletica leggera: Salti, lanci, corse.                      Tennistavolo, Badminton, Scacchi                      regole basilare di gioco e di tecnica</p>	<p>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.</p>	<p>Esercitazioni pratiche:                      Lavoro individuale                      Lavoro individualizzato                      Lavoro collettivo                      Lavoro di gruppo                      Dimostrazione pratica e diretta.                      Pratica di gioco sui vari campi, TORNEI INTERNI</p>	<p>Test di valutazione dell'efficienza fisica e tecnica                      Osservazione diretta.                      Prove pratiche di gioco</p>	<p>1° TRIMESTRE                      2° TRIMESTRE                      3° TRIMESTRE</p>
<p><b>UDA 3</b>                      Sintesi degli apparati e dei sistemi del corpo precedenti                      Sistema nervoso                      Alimentazione, fonte di energia del movimento e gestione di sane abitudini alimentari                      Orientamento sui percorsi lavorativi e professionali di scienze motorie</p>	<p>Conoscere e collegare le varie parti degli apparati e sistemi del corpo umano e capirne il funzionamento                      Saper gestire e curare il proprio benessere psico-fisico attraverso il movimento e le abitudini sane                      Riconoscere i vari ambiti applicativi di una laurea in Scienze Motorie</p>	<p>Lezione frontale con interventi.                      Discussione interrogazione dialogata con la classe.                      Prove strutturate.                      Fotocopie, libro di testo, riviste specializzate. video, tutorial</p>	<p>. Prove strutturate                      Verifiche orali.</p>	<p>3° TRIMESTRE</p>
<p><b>UDA 4</b>  <b>Cittadinanza Attiva ag.2030 ob 3</b>                      1- privacy e web                      2- ludopatia e altre dipendenze da internet</p>	<p>Esercitare i principi della cittadinanza digitale, con competenza e coerenza rispetto al sistema integrato di valori che regolano la vita democratica</p>	<p>Lezione frontale con interventi.                      Discussione interrogazione dialogata con la classe. uso mezzi multimediali, link, video, tutorial</p>	<p>PROVE STRUTTURATE</p>	<p>1° TRIMESTRE</p>

