



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA

UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

Istituto d'Istruzione Superiore "Margherita HACK "

Largo Giovanni Paolo II, 1 – 00067 Morlupo (RM)

Cod. Mec. RMIS093003 - Cod. Fisc. 97197630581

Tel. 06/121125685 - Fax 06/9071935 - Distr. 31

Sede legale : **Liceo Scientifico "Giuseppe Piazzi"** Morlupo (RM) Cod. Mec. RMPS09301D

Sez. associata: **I.T.C.G. "P.L. Nervi"** Rignano Flaminio (RM) Cod. Mec. RMTD093019

Sez. associata: **I.P.S.C.T. "P.L. Nervi"** Rignano Flaminio (RM) Cod. Mec. RMRC093012

Sez. associata: **I.T.C.G. "P.L. Nervi" serale** Rignano Flaminio (RM) Cod. Mec. RMTD09351P

E-mail: rmis093003@istruzione.it

PEC: rmis093003@pec.istruzione.it

Sito web: www.iismargheritahack.gov.it

Cod. Univoco: UF5LDS

PROGETTAZIONE

CLASSE...4^..... SEZIONE...D.....

DISCIPLINA: Scienze Motorie

Docente: Ovidi Anna Rita

Classe: 4^ sez. D

Numero di alunni: 17 di cui frequentanti 14

Libro di testo: /////

ANNO SCOLASTICO 2018-2019

- Situazione in ingresso:

La classe si presenta mediamente con buone abilità, con qualche studente di eccellenza; c'è una buona motivazione al lavoro e, in molti, un vivo interesse per l'attività motoria e sportiva. Il comportamento vivace ma corretto

- Contributo della disciplina al conseguimento delle competenze di cittadinanza:

COMPETENZA DI CITTADINANZA	CONTRIBUTI DELLA DISCIPLINA
<i>alfabetica funzionale</i>	
<i>multilinguistica</i>	
<i>matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria</i>	
<i>digitale</i>	
<i>personale, sociale e capacità di imparare a imparare</i>	Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo come contributo alla comprensione di sé e degli altri
<i>cittadinanza</i>	Comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile
<i>imprenditoriale</i>	
<i>consapevolezza ed espressione culturali</i>	

- Articolazione di conoscenze, abilità e competenze in unità di apprendimento:

UNITA' DI APPRENDIMENTO UDA	
Denominazione	1- Percezione di sé, e il completamento delle capacità motorie ed espressive
Competenze chiave di cittadinanza	Personale, sociale e capacità di imparare ad imparare
Competenze disciplinari	Potenziamento delle capacità coordinative e scioltezza articolare
Conoscenze/contenuti	1. Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento tramite: utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio e nel tempo 2. Preacrobatica al suolo: esercizio strutturato a corpo libero con alcune delle principali difficoltà tecniche di base (atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio come la ruota, la verticale) 3. Funicella: esercizio strutturato con andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria.
Obiettivi specifici di apprendimento/Abilità	Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori. Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi. Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali. Mantenere e controllare le posture assunte. Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti. Riconoscere in quale fase di apprendimento di movimento ci si trova. Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva. Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative (generali o speciali).
Utenti destinatari	La classe
Tempi	30 ore ma i vari temi saranno ripresi durante l'arco dell'anno
Metodologia Didattica	Lezione frontale. Spiegazione e dimostrazione. Lavoro individuale, a coppie e a piccoli gruppi. Piccole gare e staffette
Strumenti	La palestra, il campo polivalente, i piccoli attrezzi e i grandi attrezzi
Criteri di Verifica	θ Osservazioni sistematiche θ Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza. θ Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà θ Prove pratiche, specifiche, in itinere

	re. 0 Utilizzo di test specifici 0 Autovalutazione 0 Valutazione dei lavori di gruppo
Criteri di Valutazione	Nel formulare la valutazione finale in scienze motorie i docenti concordano di operare nel seguente modo: la valutazione sommativa sarà rappresentata per il 40% dalle voci relative a partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole; Il restante 60% è dato dalla media delle verifiche disciplinari teoriche/pratiche riguardanti le conoscenze e le abilità con voti che vanno dal 10 (ottimo) al 3 (non valutabile)

UNITA' DI APPRENDIMENTO UDA	
Denominazione	2. Lo sport, le regole ed il fair play.
Competenze chiave di cittadinanza	Comunicare, collaborare e praticare, agire in modo responsabile e autonomo
Competenze disciplinari	Lo studente saprà : farsi coinvolgere in ambito sportivo, partecipare e organizzare competizioni nelle diverse attività sportive o espressive . Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti . Osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica. Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica
Conoscenze/contenuti	Le regole degli sport praticati . Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati . La tecnica di squadra delle specialità praticate. I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprirli. L'aspetto educativo e sociale dello sport. Principi etici sottesi alle discipline sportive. Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali. La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili. Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive. Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati. Sport praticati: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, tennis tavolo, biliardino, elementi di atletica leggera. Giochi codificati e non, utilizzati anche come propedeutici.
Obiettivi specifici di apprendimento/Abilità	In ambito sportivo, partecipare e organizzare competizioni nelle diverse attività sportive. Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità. Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico -tecniche. Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune. Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in

	altre sfere della vita. Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria. Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive, espressive. Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.
Utenti destinatari	La classe
Tempi	Durante l'intero arco dell'anno
Metodologia Didattica	Learning by doing (apprendimento attraverso il fare, attraverso l'operare, attraverso le azioni). Outdoor training (coinvolgimento in situazioni diverse da quelle quotidiane, costringendo ad agire fuori dai normali schemi). Problem solving (risolvere situazioni problematiche). Lezione frontale. Lezione partecipata
Strumenti	Palestra, campo sportivo polivalente, piccoli e grandi attrezzi, partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi
Criteri di Verifica	<ul style="list-style-type: none"> θ Osservazioni sistematiche θ Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza. θ Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà θ Prove pratiche, specifiche, in itinere. θ Utilizzo di test specifici θ Autovalutazione θ Valutazione dei lavori di gruppo.
Criteri di Valutazione	Nella valutazione oggettiva si terrà conto: della partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole e della media dei risultati delle verifiche sulle conoscenze, abilità con voti che vanno dal 10 (ottimo) al 3 (non valutabile)

UNITA' DI APPRENDIMENTO UDA	
Denominazione	3 Salute , benessere e prevenzione
Competenze chiave di cittadinanza	Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo come contributo alla comprensione di sé e degli altri
Competenze disciplinari	Imparare a concepire l'attività fisico sportiva nel rispetto degli altri e delle regole, impegnandosi con continuità e acquisendo nozioni basilari per il mantenimento della salute

Conoscenze/contenuti	Lo studente saprà - prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato . Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità. Effettuare interventi di primo soccorso base.
Obiettivi specifici di apprendimento/Abilità	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute, controllare e rispettare il proprio corpo . Utilizzare le conoscenze apprese per realizzare progetti. Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo. Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro. Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.
Utenti destinatari	La classe
Tempi	10 ore
Metodologia Didattica	Lezioni tematiche anche con esperti e visione di film e video
Strumenti	Fotocopie e appunti e visioni di film
Criteri di Verifica	Verifiche scritte ed orali, anche in gruppo
Criteri di Valutazione	Nella valutazione oggettiva si terrà conto: della partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole e della media dei risultati delle verifiche sulle conoscenze, abilità con voti che vanno dal 10 (ottimo) al 3 (non valutabile)

UNITA' DI APPRENDIMENTO UDA	
Denominazione	4 Potenziamento delle capacità condizionali
Competenze chiave di cittadinanza	Acquisire e interpretare l'informazione
Competenze disciplinari	Lo studente saprà : realizzare movimenti complessi . Applicare alcune metodiche di allenamento. Valutare le proprie prestazioni, confrontandole con appropriate tabelle di riferimento. Svolgere attività di diversa durata e intensità distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo.

Conoscenze/contenuti	Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività θ I principi dell'allenamento θ L'allenamento delle capacità condizionali θ La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare θ Sviluppo delle capacità condizionali con: percorsi polivalenti, circuiti, staffette . θ Lavoro specifico settoriale. θ Test per la misurazione delle capacità condizionali θ Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica θ Esercizi per la ricerca della mobilità e varie metodiche di allenamento. θ Stretching: utilizzo della tecnica di allungamento muscolare specifico relativo ai principali gruppi muscolari.
Obiettivi specifici di apprendimento/Abilità	Eseguire esercizi utilizzando diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento b- Rilevare e analizzare tempi, misure, risultati c- Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova d- Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione e- Riconoscere su se stessi i segnali dei grandi apparati in conseguenza dell'attività motoria f- Sostenere allenamenti in vista di un miglioramento delle prestazioni
Utenti destinatari	La classe
Tempi	Con variazioni di intensità ma per l'intero anno scolastico.
Metodologia Didattica	Lezione frontale θ Spiegazione e dimostrazione θ Lavoro individuale, di coppia, di gruppo.
Strumenti	La palestra, il cronometro, la fettuccia metrica, i grandi e i piccoli attrezzi, il campo polivalente.
Criteri di Verifica	Osservazioni sistematiche θ Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza. θ Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà.
Criteri di Valutazione	Nella valutazione oggettiva si terrà conto: della partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole e della media dei risultati delle verifiche sulle conoscenze, abilità con voti che vanno dal 10 (ottimo) al 3 (non valutabile)

Contributo della materia all'orientamento formativo degli studenti:

L'insegnamento delle Scienze Motorie si propone le seguenti finalità:

Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari. Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età. Facilitare l'acquisizione di una cultura delle scienze motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono in un corretto stile di vita. L'intervento educativo della disciplina non si basa solo su aspetti pratici e specifici della materia, ma sul raggiungimento di una cultura del movimento

e sull'approfondimento della corporeità, attraverso un percorso operativo che consenta un approccio diverso, più consapevole, al concetto di salute dinamica. Nel contempo, va considerato che le due ore di lezione curricolare settimanali non possono essere da sole sufficienti per un concreto sviluppo delle capacità e delle abilità strettamente motorie, ma possono sicuramente contribuire ad un armonico accrescimento della persona valorizzando il percorso culturale delle scienze motorie e sportive.

La progettazione, avrà come filo conduttore e finalità, l'elaborazione di un curriculum per contenuti e avrà nel corso del quinquennio una progressiva implementazione, sia qualitativa che quantitativa (numero delle ripetizioni ed intensità), pur restando sostanzialmente invariata la "griglia" di attività descritte all'interno delle UDA.

Morlupo, 29/10/2018

Docente

Prof.ssa Ovidi Anna Rita

ANNO SCOLASTICO 2018-2019