



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 I SEZIONE F

DISCIPLINA: Scienze Motorie e sportive

Docente: MANCINI BRUNO

Classe: IF.

Numero di alunni: 24

Libro di testo: i docenti non propongono libri di testo ma, decidono di preparare, come negli anni precedenti, delle dispense su argomenti che di volta in volta verranno trattati.

Propongono e preparano una raccolta cinematografica sui vari temi riguardanti lo sport e il mondo sportivo in generale.

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>	Lo sport è da sempre forma di comunicazione universale, infatti è come una lingua compresa in tutto il mondo; grazie allo sport ci si può relazionare con persone di un'altra nazione che parlano un'altra lingua, Inoltre fra i contenuti della disciplina c'è anche il linguaggio non verbale: infatti quando viene comunicato un messaggio con le parole a voce, il suo significato può essere rafforzato o contraddetto dai gesti e dalle espressioni facciali. (Saper intervenire durante la lezione in modo opportuno e corretto).
<i>matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria</i>	
<i>digitale</i>	
<i>personale, sociale e capacità di imparare a imparare</i>	<p>Con gli sport di squadra gli studenti imparano il valore della collaborazione, del sapersi relazionare e risolvere conflitti, e l'importanza della partecipazione di tutti senza la quale il raggiungimento dell'obiettivo (la vittoria) è ovviamente compromesso. (Rispettare sé e gli altri. Rispettare l'ambiente scolastico ed extrascolastico. Essere aperto al confronto con gli altri. Rispettare i diritti e le opinioni altrui. Saper collaborare. Saper usare e rispettare il materiale in comune. Saper assumere responsabilità. Saper essere capace di autocontrollo nel gruppo. Saper ascoltare gli altri Saper operare insieme agli altri nel rispetto reciproco. Saper accettare e rispettare le regole del gruppo. Saper intervenire dopo aver chiesto opportunamente la parola. Saper accettare le osservazioni dei compagni e dell'insegnante. Saper accettare le decisioni della maggioranza. Saper dare suggerimenti utili ai compagni in difficoltà. Saper riconoscere i propri limiti e le proprie risorse).</p> <p>Con l'attività sportiva in campo, in palestra o in ambiente naturale gli</p>

	<p>studenti imparano ad assumere comportamenti responsabili per la propria e l'altrui sicurezza, anche in caso di emergenza. Fra i contenuti della disciplina infatti, c'è anche il primo soccorso; gli studenti imparano quindi l'importanza dell'aiutare il prossimo in caso di difficoltà. Durante le lezioni i ragazzi imparano a gestire da soli la attività, scegliendo attrezzi e strumenti, organizzando tempi e metodi. (Essere assiduo nella frequenza; essere costante nell'impegno).</p> <p>Imparare nuove abilità, gesti motori e nuovi sport aiuta gli studenti a capire l'importanza della concentrazione e dello sforzo, della scelta di un metodo o di una strategia piuttosto che un'altra, e insegna loro l'importanza dell'errore, che aiuta a riflettere per cambiare eventualmente metodologia.</p>
cittadinanza	
imprenditoriale	<p>Lo sport in generale, ma in particolare quelli di situazione, insegnano agli studenti a scegliere le strategie e a modificarle in caso di insuccesso imparando quindi a gestire gli imprevisti e gli ostacoli e a capire quando possono essere sfruttati a proprio vantaggio. Con questa disciplina si impara a scegliere un obiettivo (ad esempio il miglioramento di un gesto tecnico o di una capacità motoria), la strategia da utilizzare in base agli strumenti e i tempi (metodiche di allenamento, esercizi e attività da praticare) e a concentrare gli sforzi per il raggiungimento dello scopo.</p>
consapevolezza ed espressione culturali	

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

ANNO SCOLASTICO 2018-2019

UNITA' DI APPRENDIMENTO UDA N°1	
Denominazione	1- PERCEZIONE DI SÉ, E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO 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	<p>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</p> <p>2.</p>

	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	a- Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori b- Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi c- Eseguire esercizi segmentari a corpo libero e/o con piccoli attrezzi d- Sviluppare, attraverso la creatività, un esercizio strutturato utilizzando gli elementi appresi e- Cambiare e dissociare i ritmi proposti
Utenti destinatari	La classe
Tempi	20 ore
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	<input type="checkbox"/> Osservazioni sistematiche <input type="checkbox"/> Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza. <input type="checkbox"/> Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà <input type="checkbox"/> Prove pratiche, specifiche, in itinere. <input type="checkbox"/> utilizzo di test specifici <input type="checkbox"/> Autovalutazione <input type="checkbox"/> 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 N°2

Denominazione	2. Lo sport, le regole ed il fairplay.
Competenze chiave di cittadinanza	Comunicare, collaborare e praticare, agire in modo responsabile e autonomo
Competenze disciplinari	Essere in grado di utilizzare le abilità tecniche di base di un'attività motoria specifica o di uno sport; - saper interagire con i compagni e con il docente nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni.

Conoscenze/contenuti	Elementi tecnici degli sport analizzati; - regole di gioco e segnali arbitrali degli 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	Comprende e pratica le regole comportamentali che sottendono all'esecuzione delle attività motorie e sportive esaminate; - riesce ad inserirsi attivamente nelle esercitazioni motorie e nei giochi sportivi; - è in grado di confrontarsi con gli altri con atteggiamento collaborativo rispetto ai compiti assegnati - sa adoperarsi per arbitrare un incontro.
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	La palestra, il campo polivalente, i piccoli attrezzi e i grandi attrezzi
Criteri di Verifica	<input type="checkbox"/> Osservazioni sistematiche <input type="checkbox"/> Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza. <input type="checkbox"/> Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà <input type="checkbox"/> Prove pratiche, specifiche, in itinere. <input type="checkbox"/> Utilizzo di test specifici <input type="checkbox"/> Autovalutazione <input type="checkbox"/> 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 N°3	
Denominazione	3 Salute , benessere e prevenzione
Competenze chiave di cittadinanza	agire in modo autonomo e responsabile - interpretare l'informazione - Collaborare e partecipare
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	Nozioni di anatomia del corpo umano. Regole e dinamica dei giochi sportivi. Informazioni sui comportamenti in ambito sportivo
Obiettivi specifici di apprendimento/Abilità	Conoscere a grandi linee l'anatomia del corpo umano. Etica sportiva regole e dinamiche dei principali giochi sportivi
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 N°4	
Denominazione	Potenziamento delle capacità condizionali
Competenze chiave di cittadinanza	Acquisire e interpretare l'informazione.
Competenze disciplinari	Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli una capacità condizionale data j) In seguito agli esiti di test motori eseguiti da un compagno, individuare una sequenza di esercizi adatta a potenziare una sua capacità condizionale carente k) Ideare cinque sequenze di 8 tempi da eseguire in coppia e individualmente.
Conoscenze/contenuti	Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività <input type="checkbox"/> I principi dell'allenamento <input type="checkbox"/> L'allenamento delle capacità condizionali <input type="checkbox"/> La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare <input type="checkbox"/> Sviluppo delle capacità condizionali con: percorsi polivalenti, circuiti, staffette . <input type="checkbox"/> Utilizzo della spalliera, della trave per un lavoro specifico settoriale. <input type="checkbox"/> Test per la misurazione delle capacità condizionali <input type="checkbox"/> Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica <input type="checkbox"/> Esercizi per la ricerca della mobilità e varie metodiche di allenamento. <input type="checkbox"/> Stretching: utilizzo della tecnica di allungamento muscolare specifico relativo ai principali gruppi

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 <input type="checkbox"/> Spiegazione e dimostrazione <input type="checkbox"/> 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	Prove pratiche, specifiche, in itinere. <input type="checkbox"/> utilizzo di test specifici
Criteri di Valutazione	Osservazioni sistematiche <input type="checkbox"/> Miglioramento delle abilità rispetto alla situazione di partenza. <input type="checkbox"/> Partecipazione attiva alle attività didattiche, analisi dei comportamenti individuali, di collaborazione, di aiuto e di sostegno ai compagni in difficoltà. <input type="checkbox"/>