

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**5° ANNO**  
**Anno scolastico 2023/2024**  
**Prof. VECCHI PAOLO**

**CLASSE 5 X**

Le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere e padroneggiare il proprio corpo	L'educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni	Organizzazione e applicazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro.
Percezione sensoriale	Il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive.	Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive.
Coordinazione generale	Principi fondamentali della teoria e della metodologia dell'allenamento.	Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto. Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria.
Gioco e sport	L'aspetto educativo e sociale dello sport.	Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.
Sicurezza e salute	Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi del primo soccorso. Gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente e dei procedimenti farmacologici tesi solo al risultato	Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso. Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.
Alfabetizzazione informatica e digitale	Sapersi impegnare in attività ludico-sportive in diversi ambiti, utilizzando strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.	Essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici (app di fitness e/o canali you tube) per perseguire il proprio benessere.

## **CONTENUTI**

- Attività a carico naturale.
- Attività ed esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
- Test d'ingresso con verifica periodica dei risultati.
- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.
- Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario e intersegmentario e della respirazione.
- Attività ed esercizi per l'organizzazione spazio-temporale.
- Educazione al ritmo ed espressione ritmica negli esercizi sportivi.
- Attività ed esercizi di equilibrio statico e dinamico.
- Fondamentali individuali dei giochi sportivi.
- Specialità dell'atletica leggera.
- Sport di squadra, sport adattati e giochi non strutturati.
- Regolamento e tattiche di gioco.
- Orienteering.
- Progetto "Corsa contro la fame";

## **TEORIA**

- Regolamento e tattiche di gioco; regole dello sport, come scuola di vita.
- Libro di testo: paragrafi dell'Unità 3;
- Metodi e principi dell'allenamento e loro applicazione in rapporto al mantenimento del miglior stato di salute, le qualità fisiche.
- Educazione alla salute: AVIS, ADMO, AIL e cultura alla donazione, progetti di prevenzione scuole che promuovono la salute, prevenzione delle malattie.
- Alimentazione e sport.
- Riferimenti relativi l'anatomia, la fisiologia, l'igiene, la prevenzione agli infortuni, la postura, l'alimentazione, l'educazione alla salute in generale, il doping.
- Educazione stradale e prevenzione agli infortuni.

## **METODI E STRUMENTI DIDATTICI**

Lezione frontale; per gruppi; a classi aperte per gruppi di interesse; utilizzo di strumenti digitali a supporto della didattica.

Quantificare, a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro;

Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse;

Individuazione di interventi di recupero per situazioni svantaggiate.

La scansione temporale dell'intervento didattico e la pratica di determinate attività sarà, subordinata alla disponibilità di spazi operativi rispondenti alle esigenze e alla presenza di gruppi omogenei e numericamente adeguati all'interno degli stessi.

La progettazione dell'intervento disciplinare trae ispirazione dalle indicazioni del dipartimento e si fonda sulla valutazione della situazione di partenza. La continuità didattica, principio ormai consolidato all'interno della nostra istituzione scolastica, consente la progettazione di interventi più mirati e rispondenti alle esigenze e agli interessi dell'utenza. L'unico ostacolo alla attivazione delle proposte ipotizzate può essere rappresentato da una situazione logistica e/o sanitaria.

Le esercitazioni pratiche potranno essere svolte a classi aperte, con la dislocazione degli insegnanti in orario nei diversi gruppi di lavoro e per aree tematiche di riferimento.

Si cercherà di proporre alla classe, qualora la situazione lo consentisse, la collaborazione con docenti esperti e tecnici qualificati, utilizzando anche spazi e strutture esterne. Le attività di approfondimento saranno in orario curricolare, e costituiranno motivo di crescita culturale e di esperienze personali.

Il metodo di lavoro sarà caratterizzato da un approccio prevalentemente globale, momenti di lavoro individualizzato o per gruppi di livello saranno attivati qualora tempi e spazi a disposizione lo renderanno possibile. La verifica del percorso didattico sarà incentrata sull'osservazione diretta e sull'esito di prove quali: test, gare, esercitazioni sia specifiche che poste al termine di cicli di lezione e, quindi, anche a carattere sommativo.

La valutazione finale dovrà tener conto dell'esito delle prove di verifica, minimo due per quadrimestre, in relazione alla situazione di partenza e di quei comportamenti (impegno, interesse e partecipazione) che caratterizzano il percorso scolastico di ogni studente. La valutazione degli alunni esonerati dalle attività pratiche sarà incentrata su prove di verifica mirate all'accertamento del livello di conoscenze in merito ai percorsi disciplinari praticati (conoscenza delle principali norme dei regolamenti delle discipline sportive, conoscenza delle finalità di singole esercitazioni, studio e approfondimento di tematiche riguardanti il progetto di educazione alla salute e l'adozione del libro di testo) ed attraverso attività di intervento e collaborazione nelle lezioni (arbitraggi, registrazioni di dati e risultati, ecc...).

I criteri per la valutazione specifici per scienze motorie sono:

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Voto</b>	<b>Livelli di Competenza</b>
Complete, organiche ed articolate.	Conosce in modo approfondito il programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in ogni ambito motorio in modo efficace ed armonico. Si rapporta ai compagni in modo propositivo. Comunica esperienze motorie vissute in modo ricco, articolato, con riflessioni e rielaborazione personale	10 9	AVANZATO
Sostanzialment e complete con qualche approfondiment o autonomo	Conosce le informazioni del programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in modo efficace ed armonico nei vari ambiti motori. Si rapporta ai compagni in modo propositivo. Comunica esperienze motorie vissute con rielaborazione personale	8	
Sostanzialment e essenziali e organizzate	Conosce le informazioni di base del programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in modo efficace privilegiando alcuni ambiti motori. Si rapporta ai compagni in modo collaborativo. Comunica esperienze motorie vissute con consapevolezza	7	INTERMEDIO
Essenziali	Conosce le informazioni generiche del programma ed esprime abilità motorie di base e sportive minime. Si rapporta al gruppo adeguandosi alle regole. Sa comunicare alcune esperienze motorie.	6	BASE
Superficiali e frammentarie	Attività parziale o parzialmente corretta; Si pone passivamente nei confronti della materia o del	5	

	gruppo. Esprime abilità motorie di base e sportive minime o in modo disarmonico ed inefficace.		BASE NON RAGGIUNTO
Frammentarie e gravemente lacunose	Attività volutamente scorretta. Non si relaziona intenzionalmente con i compagni. Non dà nessuna informazione sugli argomenti proposti. Non è in grado di eseguire compiti semplici.	4	
Nulle o quasi nulle	rifiuta l'attività e qualsiasi tipo di relazione con il docente ed i compagni	3	

Per quanto concerne la possibilità di giustificarsi occasionalmente dalla lezione pratica, ogni docente si regolerà secondo le proprie abitudini; tali giustificazioni rientreranno, comunque, nella valutazione.

### GRIGLIA DI VALUTAZIONE ESERCITAZIONI PRATICHE PCTO

INDICATORI	LIVELLI	PUNTI
Capacità di lavorare con gli altri in maniera costruttiva	Completo e articolato	5
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	4
	Essenziale	3
	Superficiale e frammentario	1-2
Capacità di gestire il proprio apprendimento	Completo e articolato	5
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	4
	Essenziale	3
	Superficiale e frammentario	1-2
Capacità di trasformare le conoscenze in azioni	Completo e articolato	5
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	4
	Essenziale	3
	Superficiale e frammentario	1-2
Creatività e spirito di iniziativa	Completo e articolato	5
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	4
	Essenziale	3
	Superficiale e frammentario	1-2

### GRIGLIA DI VALUTAZIONE PER RELAZIONI TEORICHE PCTO

<b>INDICATORI</b>	<b>LIVELLI</b>	<b>PUNTI</b>
Pertinenza e capacità di sintesi	Esauriente	<b>5 - 4</b>
	Accettabile	<b>3</b>
	Non pertinente	<b>1-2</b>
Conoscenza dei contenuti	Ampia e articolata	<b>5 - 4</b>
	Accettabile	<b>3</b>
	Insufficiente	<b>1-2</b>
Espressione linguistica	Adeguate e fluida	<b>5 - 4</b>
	Essenzialmente corretta	<b>3</b>
	Scorretta	<b>1-2</b>
Capacità di esprimere e comprendere punti di vista diversi e capacità di comunicare costruttivamente in ambiti diversi	Ampia e articolata	<b>5 - 4</b>
	Accettabile	<b>3</b>
	Insufficiente	<b>1-2</b>

Ferrara 04/11/2023

L'insegnante  
Paolo Vecchi