

I.I.S. "PAOLO FRISI"

Via Otranto angolo Cittadini, 1 - 20157 - MILANO

www.ipsfrisi.it

Anno Scolastico: __2016 - 2017__

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE DEL
DIPARTIMENTO

_____SCIENZE MOTORIE_____

CLASSI 1[^]-2[^]-3[^]-4[^]-5[^]

CORSI: LICEO DELLE SCIENZE UMANE

Opzione economico sociale

DOCENTI : GESMUNDO ELISABETTA , ROCCELLA MAURIZIO,

RUFFA FRANCESCO, TAVOLA GIORGIO.

Classe ___1^__

PRIMO QUADRIMESTRE

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE |
|---|--|--|
| <p>1. Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute.</p> <p>2. Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) per migliorare l'efficacia dell'azione motoria</p> | <p>Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali</p> <p>Elabora una risposta motoria efficace ed economica</p> <p>Attua movimenti complessi in forma economica e in situazioni variabili</p> <p>Assume posture corrette a carico naturale.</p> <p>Esegue correttamente le combinazioni proposte.</p> <p>Si esprime col corpo in movimento in modo fluido e armonico.</p> <p>Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.</p> | <p>Conosce gli schemi motori di base</p> <p>Conoscere il sistema delle capacità motorie che sottende la prestazione motoria e sportiva</p> <p>Conosce le diverse possibilità di espressione del corpo.</p> <p>Conosce i movimenti fondamentali.</p> <p>Conosce le posizioni del corpo rispetto all'ambiente.</p> <p>Conoscere i codici della comunicazione corporea.</p> |

SECONDO QUADRIMESTRE

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE |
|---|---|---|
| <p>3 Esegue i gesti tecnici in situazione di gioco rispettando le regole, ricoprendo diversi ruoli, nel rispetto del fair-play</p> | <p>Esegue con padronanza i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate.</p> <p>Individua gli errori di esecuzione e li sa correggere.</p> <p>Sa eseguire i gesti arbitrali.</p> <p>Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.</p> | <p>Conosce il regolamento del Uni hockey, della pallavolo, del pallamano</p> <p>Conosce le discipline della ginnastica artistica e la tecnica esecutiva di semplici elementi a corpo libero.</p> <p>Conosce le discipline dell'atletica leggera, e le strutture utilizzate</p> <p>Conosce la tecnica esecutiva del salto in lungo da fermo</p> |
| <p>4 Riconosce e osserva le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.</p> | <p>Sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti.</p> <p>Sa come evitare errate abitudini di vita.</p> <p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi all'aperto</p> <p>Assumere comportamenti corretti in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale</p> | <p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p> <p>Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso</p> <p>Conoscere i principi fondamentali degli alimenti e le loro funzioni.</p> <p>Conoscere attività motorie e sportive praticate in ambiente naturale</p> |

| MODALITÀ DI LAVORO | Barrare le caselle |
|---------------------------|---------------------------|
| Lezione frontale | X |
| Lezione con esperti | X |
| Lezione multimediale | X |
| Lezione pratica | X |
| Problem solving | X |
| Metodo induttivo | X |
| Lavoro di gruppo | X |
| Discussione guidata | X |
| Simulazione | X |
| Esercitazione | X |
| Studio individuale | X |
| Visite didattiche | X |
| Viaggi d'istruzione | X |

| STRUMENTI DI LAVORO | Barrare le caselle |
|----------------------------------|---------------------------|
| Manuale | |
| Laboratorio multimediale | |
| Laboratorio linguistico | |
| Lavagna | X |
| L.I.M. | X |
| Registratore | X |
| Appunti | |
| Fotocopie | X |
| Carte geografiche | |
| Video | X |
| Palestra | X |
| Piattaforma di e-learning Moodle | |

| STRUMENTI DI VERIFICA | Barrare le caselle |
|------------------------------|---------------------------|
| Colloquio | |
| Interrogazione breve | X |
| Risposte dal posto | |
| Prova in laboratorio | |
| Prova pratica | X |
| Prova strutturata | |
| Prova semistrutturata | |
| Relazione | X |
| Esercizi | X |
| Compito scritto | |
| Compito assegnato a casa | |
| Simulazioni | |

VERIFICHE 1° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 2
dall'attività pratica)

Orali n° 2 (per alunni esonerati

VERIFICHE 2° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 3
dall'attività pratica)

Orali n° 3 (per alunni esonerati

COMPETENZE MINIME DA RAGGIUNGERE AL TERMINE DELL'ANNO SCOLASTICO

(Riportare nelle righe in bianco le competenze e indicare di seguito – nelle righe in giallo - le relative competenze minime).

| |
|--|
| A) Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute. |
| A1) Svolge attività in coerenza con le competenze possedute. |
| B) Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) per migliorare l'efficacia dell'azione motoria |
| B1) Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio temporali. |
| C) Esegue i gesti tecnici in situazione di gioco rispettando le regole, ricoprendo diversi ruoli, nel rispetto del fair-play |
| C1) Esegue i gesti tecnici in situazione di gioco semplificato |
| D Riconosce e osserva le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo. |
| D1) Utilizza in modo appropriato struttura ed attrezzi. |

Classe ___2^___

PRIMO QUADRIMESTRE

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE |
|--|--|--|
| <p>1. Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute.</p> <p>2. Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) per migliorare l'efficacia dell'azione motoria</p> | <p>Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali</p> <p>Gestisce in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</p> <p>Elabora una risposta motoria efficace ed economica</p> <p>Attua movimenti complessi in forma economica e in situazioni variabili</p> <p>Assume posture corrette a carico naturale.</p> <p>Esegue correttamente le combinazioni proposte a corpo libero e con piccoli attrezzi</p> <p>Si esprime col corpo in movimento in modo fluido e armonico</p> <p>Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.</p> | <p>Conosce le capacità condizionali e quali sono gli apparati coinvolti</p> <p>Conosce le capacità coordinative</p> <p>Conoscere il sistema delle capacità motorie che sottende la prestazione motoria e sportiva</p> <p>Conosce le diverse possibilità di espressione del corpo</p> <p>Conoscere i codici della comunicazione corporea.</p> |

SECONDO QUADRIMESTRE

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE |
|---|---|---|
| <p>3. Esegue i gesti tecnici in situazione di gioco rispettando le regole, ricoprendo diversi ruoli, nel rispetto del fair-play</p> | <p>Esegue con padronanza i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate.</p> <p>Individua gli errori di esecuzione e li sa correggere.</p> <p>Sa eseguire i gesti arbitrali.</p> <p>Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio</p> | <p>Conosce il regolamento del calcio a 5</p> <p>Conosce il regolamento e i fondamentali individuali della pallavolo</p> <p>Conosce i fondamentali individuali della pallamano</p> <p>Conosce le discipline della ginnastica artistica e la tecnica esecutiva della capovolta avanti, della capovolta indietro e della verticale a tre appoggi.</p> <p>Conosce la tecnica esecutiva del salto in lungo da fermo, delle corse di velocità e di resistenza</p> |
| <p>4 Riconosce e osserva le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.</p> | <p>Sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti.</p> <p>Sa come evitare errate abitudini di vita.</p> <p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi all'aperto</p> <p>Assumere comportamenti corretti in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale</p> | <p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p> <p>Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso</p> <p>Conoscere i principi fondamentali degli alimenti e le loro funzioni.</p> <p>Conoscere attività motorie e sportive praticate in ambiente naturale</p> |

| MODALITÀ DI LAVORO | Barrare le caselle |
|---------------------------|---------------------------|
| Lezione frontale | X |
| Lezione con esperti | X |
| Lezione multimediale | X |
| Lezione pratica | X |
| Problem solving | X |
| Metodo induttivo | X |
| Lavoro di gruppo | X |
| Discussione guidata | X |
| Simulazione | X |
| Esercitazione | X |
| Studio individuale | X |
| Visite didattiche | X |
| Viaggi d'istruzione | X |

| STRUMENTI DI LAVORO | Barrare le caselle |
|----------------------------------|---------------------------|
| Manuale | |
| Laboratorio multimediale | |
| Laboratorio linguistico | |
| Lavagna | X |
| L.I.M. | X |
| Registratore | X |
| Appunti | |
| Fotocopie | X |
| Carte geografiche | |
| Video | X |
| Palestra | X |
| Piattaforma di e-learning Moodle | |

| STRUMENTI DI VERIFICA | Barrare le caselle |
|------------------------------|---------------------------|
| Colloquio | |
| Interrogazione breve | X |
| Risposte dal posto | |
| Prova in laboratorio | |
| Prova pratica | X |
| Prova strutturata | |
| Prova semistrutturata | |
| Relazione | X |
| Esercizi | X |
| Compito scritto | |
| Compito assegnato a casa | |
| Simulazioni | |

VERIFICHE 1° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 2
dall'attività pratica)

Orali n° 2 (per alunni esonerati

VERIFICHE 2° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 3
dall'attività pratica)

Orali n° 3 (per alunni esonerati

COMPETENZE MINIME DA RAGGIUNGERE AL TERMINE DELL'ANNO SCOLASTICO

(Riportare nelle righe in bianco le competenze e indicare di seguito – nelle righe in giallo - le relative competenze minime).

| |
|--|
| A) Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute. |
| A1) svolge attività in coerenza con le competenze possedute. |
| B) Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) per migliorare l'efficacia dell'azione motoria |
| B1) Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio temporali. |
| C) Esegue i gesti tecnici in situazione di gioco rispettando le regole, ricoprendo diversi ruoli, nel rispetto del fair-play |
| C1) Esegue i gesti tecnici in situazione di gioco semplificato |
| D Riconosce e osserva le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo. |
| D1) Utilizza in modo appropriato struttura ed attrezzi. |

Classe __3^ _

PRIMO QUADRIMESTRE

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE |
|---|--|---|
| <p>1 Conosce tempi e ritmi dell'attività motoria tenendo conto de i propri limiti e potenzialità, rielabora il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti.</p> | <p>Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e le sa utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi.</p> <p>Utilizza le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.</p> | <p>Conosce le capacità condizionali e le principali metodiche di allenamento .</p> <p>Conosce le capacità coordinative e i meccanismi di connessione tra sistema nervoso centrale e movimento.</p> <p>Conosce i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p> |
| <p>2. Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria</p> | <p>Esegue correttamente le combinazioni proposte a corpo libero e con piccoli attrezzi</p> <p>Si esprime col corpo in movimento in modo fluido e armonico.</p> <p>Gestisce in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e trasferire metodi e tecniche di allenamento adattandole alle esigenze</p> | <p>Conoscere i codici della comunicazione corporea e il ruolo del linguaggio corporea.</p> <p>Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento</p> <p>Conosce le diverse possibilità di espressione del corpo.</p> <p>Conosce la successione delle combinazioni proposte.</p> |

SECONDO QUADRIMESTRE

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE |
|---|---|---|
| <p>3. Progetta e porta a termine una strategia in situazione di gioco o di gara utilizzando i gesti tecnici/tattici individuali nel rispetto del fair play.</p> | <p>Esegue con padronanza i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate.</p> <p>Individua gli errori di esecuzione dei fondamentali individuali e di squadra e li sa correggere.</p> <p>Sa eseguire i gesti arbitrali.</p> | <p>Conosce il regolamento, i fondamentali individuali della pallamano</p> <p>Conosce il regolamento, i fondamentali individuali e di squadra della pallavolo</p> <p>Conosce il regolamento, i fondamentali individuali del basket</p> <p>Conosce le discipline della ginnastica artistica e la tecnica esecutiva della verticale a due appoggi, della ruota</p> <p>Conosce la tecnica esecutiva del salto in lungo, della staffetta, del lancio del vortex e del getto del peso</p> |
| <p>4. Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.</p> | <p>Sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti.</p> <p>Sa come evitare errate abitudini di vita.</p> <p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività.</p> <p>Applicare le procedure del primo soccorso.</p> | <p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p> <p>Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.</p> <p>Conosce i principali traumi e le norme di primo soccorso.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali degli alimenti e le loro funzioni.</p> <p>Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> |

| MODALITÀ DI LAVORO | Barrare le caselle |
|---------------------------|---------------------------|
| Lezione frontale | X |
| Lezione con esperti | X |
| Lezione multimediale | X |
| Lezione pratica | X |
| Problem solving | X |
| Metodo induttivo | X |
| Lavoro di gruppo | X |
| Discussione guidata | X |
| Simulazione | X |
| Esercitazione | X |
| Studio individuale | X |
| Visite didattiche | X |
| Viaggi d'istruzione | X |

| STRUMENTI DI LAVORO | Barrare le caselle |
|----------------------------------|---------------------------|
| Manuale | |
| Laboratorio multimediale | |
| Laboratorio linguistico | |
| Lavagna | X |
| L.I.M. | X |
| Registratore | X |
| Appunti | |
| Fotocopie | X |
| Carte geografiche | |
| Video | X |
| Palestra | X |
| Piattaforma di e-learning Moodle | |

| STRUMENTI DI VERIFICA | Barrare le caselle |
|------------------------------|---------------------------|
| Colloquio | |
| Interrogazione breve | X |
| Risposte dal posto | |
| Prova in laboratorio | |
| Prova pratica | X |
| Prova strutturata | |
| Prova semistrutturata | |
| Relazione | X |
| Esercizi | X |
| Compito scritto | |
| Compito assegnato a casa | |
| Simulazioni | |

VERIFICHE 1° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 2
dall'attività pratica)

Orali n° 2 (per alunni esonerati

VERIFICHE 2° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 3
dall'attività pratica)

Orali n° 3 (per alunni esonerati

COMPETENZE MINIME DA RAGGIUNGERE AL TERMINE DELL'ANNO SCOLASTICO

(Riportare nelle righe in bianco le competenze e indicare di seguito – nelle righe in giallo - le relative competenze minime).

| |
|---|
| A) Conosce tempi e ritmi dell'attività motoria tenendo conto dei propri limiti e potenzialità, rielabora il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti |
| A1) Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute. |
| B) Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria |
| B1) Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio temporali. |
| C) Progetta e porta a termine una strategia in situazione di gioco o di gara utilizzando gesti tecnico-tattici individuali e di squadra nel rispetto del fair-play |
| C1) Esegue i gesti tecnici in situazione di gioco rispettando le regole, ricoprendo diversi ruoli |
| D) Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva. |
| D1) Adotta comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni durante le diverse attività motorie. |

Classe __4^ _

PRIMO QUADRIMESTRE

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE |
|---|---|---|
| <p>1) Conosce tempi e ritmi dell'attività motoria tenendo conto de i propri limiti e potenzialità, rielabora il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti</p> <p>2. Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceptive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria</p> | <p>Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e le sa utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi.</p> <p>Utilizza le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.</p> <p>Esegue correttamente le combinazioni proposte a corpo libero e con piccoli attrezzi</p> <p>Si esprime col corpo in movimento in modo fluido e armonico.</p> <p>Gestisce in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e trasferire metodi e tecniche di allenamento adattandole alle esigenze</p> | <p>Conoscere i principi fondamentali di assistenza in palestra.</p> <p>Conosce le capacità condizionali e le principali metodiche di allenamento.</p> <p>Conosce le capacità coordinative e i meccanismi di connessione tra sistema nervoso centrale e movimento.</p> <p>Conosce i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p> <p>Conoscere i codici della comunicazione corporea.</p> <p>Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento</p> <p>Conosce le diverse possibilità di espressione del corpo.</p> <p>Conosce la successione delle combinazioni proposte.</p> |

SECONDO QUADRIMESTRE

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE |
|---|---|--|
| <p>3. Progetta e porta a termine una strategia in situazione di gioco o di gara utilizzando i gesti tecnici/tattici individuali nel rispetto del fair play.</p> | <p>Esegue con padronanza i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate.</p> <p>Individua gli errori di esecuzione dei fondamentali individuali e di squadra e li sa correggere.</p> <p>Sa eseguire i gesti arbitrali.</p> | <p>Conosce il regolamento tecnico, i ruoli e gli schemi della pallavolo.</p> <p>Conosce il regolamento tecnico, i fondamentali individuali e i ruoli del basket.</p> <p>Conosce il regolamento tecnico i ruoli del calcio a 5.</p> <p>Conosce il regolamento tecnico, i fondamentali individuali e i ruoli della pallamano.</p> <p>Conosce le discipline della ginnastica artistica e la tecnica esecutiva del volteggio e della rondana.</p> <p>Conosce la tecnica esecutiva del salto in lungo, del salto in alto, della corsa ad ostacoli e del getto del peso.</p> <p>Conosce la struttura e l'evoluzione degli sport individuali e di squadra e il loro aspetto educativo e sociale</p> |
| <p>4. Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.</p> | <p>Sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti.</p> <p>Sa come evitare errate abitudini di vita.</p> <p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività.</p> <p>Applicare le procedure del primo soccorso.</p> | <p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p> <p>Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.</p> <p>Conosce i principali traumi e le norme di primo soccorso.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali degli alimenti e le loro funzioni.</p> <p>Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> |

| MODALITÀ DI LAVORO | Barrare le caselle |
|---------------------------|---------------------------|
| Lezione frontale | X |
| Lezione con esperti | X |
| Lezione multimediale | X |
| Lezione pratica | X |
| Problem solving | X |
| Metodo induttivo | X |
| Lavoro di gruppo | X |
| Discussione guidata | X |
| Simulazione | X |
| Esercitazione | X |
| Studio individuale | X |
| Visite didattiche | X |
| Viaggi d'istruzione | X |

| STRUMENTI DI LAVORO | Barrare le caselle |
|----------------------------------|---------------------------|
| Manuale | |
| Laboratorio multimediale | |
| Laboratorio linguistico | |
| Lavagna | X |
| L.I.M. | X |
| Registratore | X |
| Appunti | |
| Fotocopie | X |
| Carte geografiche | |
| Video | X |
| Palestra | X |
| Piattaforma di e-learning Moodle | |

| STRUMENTI DI VERIFICA | Barrare le caselle |
|------------------------------|---------------------------|
| Colloquio | |
| Interrogazione breve | X |
| Risposte dal posto | |
| Prova in laboratorio | |
| Prova pratica | X |
| Prova strutturata | |
| Prova semistrutturata | |
| Relazione | X |
| Esercizi | X |
| Compito scritto | |
| Compito assegnato a casa | |
| Simulazioni | |

VERIFICHE 1° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 2
dall'attività pratica)

Orali n° 2 (per alunni esonerati

VERIFICHE 2° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 3
dall'attività pratica)

Orali n° 3 (per alunni esonerati

COMPETENZE MINIME DA RAGGIUNGERE AL TERMINE DELL'ANNO SCOLASTICO

(Riportare nelle righe in bianco le competenze e indicare di seguito – nelle righe in giallo - le relative competenze minime).

| |
|---|
| A) Conosce tempi e ritmi dell'attività motoria tenendo conto dei propri limiti e potenzialità, rielabora il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti |
| A1) Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute. |
| B) Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria |
| B1) Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio temporali. |
| C) Progetta e porta a termine una strategia in situazione di gioco o di gara utilizzando gesti tecnico-tattici individuali e di squadra nel rispetto del fair-play |
| C1) Esegue i gesti tecnici in situazione di gioco rispettando le regole, ricoprendo diversi ruoli |
| D) Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva. |
| D1) Adotta comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni durante le diverse attività motorie. |

Classe _5^ _

PRIMO QUADRIMESTRE

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE |
|--|---|---|
| <p>1 Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, pianificando progetti e percorsi motori e sportivi.</p> <p>2. Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.</p> | <p>Avere consapevolezza delle proprie attitudini delle attività motorie e sportive.</p> <p>Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati</p> <p>Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.</p> <p>Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.</p> | <p>Conosce le capacità condizionali e le principali metodiche di allenamento.</p> <p>Conosce i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p> <p>Conosce l'anatomia e la funzionalità degli apparati inerenti all'attività fisica proposta.</p> <p>Conoscere gli effetti positivi generati dalla pratica sportiva;</p> <p>Conoscere e decodificare tabelle di allenamento.</p> <p>Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale)</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.</p> <p>Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p> |

SECONDO QUADRIMESTRE

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE |
|--|--|---|
| <p>3. Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie organizzative.</p> | <p>Esegue con padronanza i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate.</p> <p>Sa eseguire i gesti arbitrali.</p> <p>Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale</p> <p>Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.</p> <p>Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tecniche nelle attività sportive.</p> <p>Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse).</p> | <p>Conosce il regolamento tecnico, i ruoli e gli schemi della pallavolo,</p> <p>Conosce schemi di gioco e i ruoli del basket</p> <p>Conosce il regolamento tecnico e i ruoli del calcio a 5</p> <p>Conosce il regolamento tecnico e i ruoli della pallamano.</p> <p>Conosce le discipline della ginnastica artistica e la tecnica esecutiva del volteggio</p> <p>Conosce la tecnica esecutiva del salto in lungo, del salto in alto, della corsa ad ostacoli e del getto del peso</p> <p>Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport.</p> <p>Padroneggiare terminologie, regolamento tecnico, fair-play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive).</p> |
| <p>4. Progetta e realizza una attività motoria finalizzata applicando norme e principi per la sicurezza e la salute. alla sicurezza.</p> | <p>E' in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche.</p> <p>Sa come prevenire gli infortuni e come applicare i protocolli di primo soccorso.</p> <p>Sa come evitare errate abitudini di vita.</p> <p>Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning</p> | <p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p> <p>Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali di una dieta equilibrata.</p> <p>Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.</p> |

| MODALITÀ DI LAVORO | Barrare le caselle |
|---------------------------|---------------------------|
| Lezione frontale | X |
| Lezione con esperti | X |
| Lezione multimediale | X |
| Lezione pratica | X |
| Problem solving | X |
| Metodo induttivo | X |
| Lavoro di gruppo | X |
| Discussione guidata | X |
| Simulazione | X |
| Esercitazione | X |
| Studio individuale | X |
| Visite didattiche | X |
| Viaggi d'istruzione | X |

| STRUMENTI DI LAVORO | Barrare le caselle |
|----------------------------------|---------------------------|
| Manuale | |
| Laboratorio multimediale | |
| Laboratorio linguistico | |
| Lavagna | X |
| L.I.M. | X |
| Registratore | X |
| Appunti | |
| Fotocopie | X |
| Carte geografiche | |
| Video | X |
| Palestra | X |
| Piattaforma di e-learning Moodle | |

| STRUMENTI DI VERIFICA | Barrare le caselle |
|------------------------------|---------------------------|
| Colloquio | |
| Interrogazione breve | X |
| Risposte dal posto | |
| Prova in laboratorio | |
| Prova pratica | X |
| Prova strutturata | |
| Prova semistrutturata | |
| Relazione | X |
| Esercizi | X |
| Compito scritto | |
| Compito assegnato a casa | |
| Simulazioni | |

VERIFICHE 1° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 2
dall'attività pratica)

Orali n° 2 (per alunni esonerati

VERIFICHE 2° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 3
dall'attività pratica)

Orali n° 3 (per alunni esonerati

COMPETENZE MINIME DA RAGGIUNGERE AL TERMINE DELL'ANNO SCOLASTICO

(Riportare nelle righe in bianco le competenze e indicare di seguito – nelle righe in giallo - le relative competenze minime).

| |
|---|
| A) Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, pianificando progetti e percorsi motori e sportivi. |
| A1) E' in grado di applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali. |
| B) Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti. |
| B1) Interpreta in modo personale e creativo le combinazioni coreografiche proposte. |
| C) Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva. |
| C1) Praticare autonomamente con fair play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo. |
| D Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti. |
| D1) Adotta stili di vita attivi applicando i principi fondamentali di sicurezza e prevenzione. |

CRITERI DI VALUTAZIONE

Le verifiche scritte, pratiche ed orali saranno valutate secondo i criteri deliberati dal Collegio dei Docenti e contenuti nel PTOF.

Le griglie di valutazione delle prove scritte, orali e pratiche vengono allegate alla presente programmazione. Tutte le verifiche scritte saranno corredate da una griglia di valutazione.

In particolare la valutazione quadrimestrale e finale dovrà tenere conto:

- dei risultati ottenuti, dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza;
- della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante le lezioni.

Le eventuali giustificazioni dalle lezioni pratiche eccedenti quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione quadrimestrale e finale.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE VERIFICHE PRATICHE

| | |
|-------------|--|
| voto | Descrittori per la verifica della resistenza |
| 2 | Si rifiuta di svolgere l'attività proposta |
| 3 | Inizia l'attività, ma non la porta a termine |
| 4 | Esegue l'attività richiesta con continue interruzioni |
| 5 | Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, ma non raggiunge il minimo richiesto |
| 6 | Esegue l'attività richiesta senza interruzioni e raggiunge il minimo richiesto dall'insegnante |
| 7 | Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto |
| 8-9-0 | Svolge l'attività proposta raggiungendo una valida prestazione |
| | Descrittori per la verifica delle capacità coordinative /condizionali |
| 2 | Si rifiuta di svolgere l'esercizio |
| 3 | Dimostra molte difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio |
| 4 | Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio |
| 5 | Esegue in modo impreciso e difficoltoso l'esercizio |
| 6 | Riesce a svolgere tutto l'esercizio con qualche imprecisione |
| 7 | Esegue tutto l'esercizio in modo corretto |
| 8 | Esegue tutto l'esercizio in modo corretto, sicuro e fluido |
| 9 | Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo anche le capacità condizionali |
| 10 | Esegue tutto l'esercizio apportando anche contributi personali |
| | Descrittori per la verifica dei giochi di squadra |
| 2 | Si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio |
| 3 | Non sa eseguire i fondamentali |
| 4 | Esegue i fondamentali con molta difficoltà |
| 5 | Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo |
| 6 | Esegue correttamente i fondamentali |

| | |
|--|--|
| 7 | Esegue correttamente i fondamentali, a volte li sa applicare nelle dinamiche di gioco |
| 8 | Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco |
| 9 | A volte sa applicare anche soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco |
| 10 | Applica sempre soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco |
| Descrittori per le verifiche dell'espressività corporea | |
| 2 | Non esegue alcun movimento |
| 3 | Partecipa saltuariamente all'attività manifestando disinteresse |
| 4 | Partecipa all'attività manifestando disinteresse |
| 5 | Partecipa all'attività accettando gli stimoli proposti in modo superficiale ed eseguendo in modo scorretto |
| 6 | Partecipa all'attività eseguendo in modo corretto |
| 7 | Partecipa all'attività eseguendo in modo corretto e a ritmo |
| 8 | Partecipa all'attività in modo personale ed esegue correttamente e a ritmo |
| 9-10 | Partecipa all'attività con esecuzione corretta, a ritmo e personale, apportando contributi creativi |

PROGRAMMAZIONE PLURIDISCIPLINARE

DISCIPLINE COINVOLTE

N. ORE PREVISTE

OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE

CONTENUTI

NOTE

Milano, 2 novembre 2016

IL COORDINATORE

Elisabetta Gesmundo