

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: I. P. S. per i Servizi Sociali

I. P. S. per i Servizi di Enogastronomia
e l'ospitalità alberghiera

I. P. S. per i Servizi commerciali e
turismo

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
3 Esegue i gesti tecnici in situazione di gioco rispettando le regole, ricoprendo diversi ruoli, nel rispetto del fair-play	<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>
4 Riconosce e osserva le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.	<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	
Lezione pratica	X
Problem solving	X
Metodo induttivo	
Lavoro di gruppo	X
Discussione guidata	X
Simulazione	
Esercitazione	X
Studio individuale	X
Visite didattiche	X
Viaggi d'istruzione	

STRUMENTI DI LAVORO	Barrare le caselle
Manuale	
Laboratorio multimediale	
Laboratorio linguistico	
Lavagna	X
L.I.M.	
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
3 Esegue i gesti tecnici in situazione di gioco rispettando le regole, ricoprendo diversi ruoli, nel rispetto del fair-play	<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>
4 Riconosce e osserva le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.	<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	
Lezione pratica	X
Problem solving	X
Metodo induttivo	
Lavoro di gruppo	X
Discussione guidata	X
Simulazione	
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.	
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

Orali n° 2 (per alunni esonerati dall'attività pratica)

VERIFICHE 2° QUADRIMESTRE: Pratiche n° 3

Orali n° 3 (per alunni esonerati dall'attività pratica)

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 dei 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 (proprioceptive ed esteroceptive) 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.</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
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>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>
4 Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.	<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	
Lezione pratica	X
Problem solving	X
Metodo induttivo	
Lavoro di gruppo	X
Discussione guidata	X
Simulazione	
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.	
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>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>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>2 Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) 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.</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	
Lezione pratica	X
Problem solving	X
Metodo induttivo	
Lavoro di gruppo	X
Discussione guidata	X
Simulazione	
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.	
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

MODALITÀ DI LAVORO	Barrare le caselle
Lezione frontale	X
Lezione con esperti	X
Lezione multimediale	
Lezione pratica	X
Problem solving	X
Metodo induttivo	
Lavoro di gruppo	X
Discussione guidata	X
Simulazione	
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.	
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 _5^ _

PRIMO QUADRIMESTRE

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>1 Elaborare e attuare risposte motorie adeguate in situazioni complesse, pianificando progetti e percorsi motori e sportivi.</p> <p>2. Rielaborare 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 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
3. Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie organizzative.	<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>
4. Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti	<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</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>

*Conoscenze non richieste per le classi 5^a ex CAPAC

MODALITÀ DI LAVORO	Barrare le caselle
Lezione frontale	X
Lezione con esperti	X
Lezione multimediale	
Lezione pratica	X
Problem solving	X
Metodo induttivo	
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.	
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