

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[^]

CORSI: IeFP Regionali

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 (proprioceptive ed esteroceptive) 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	
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 esterolettive) 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>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>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>2. Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) per migliorare l'efficacia dell'azione motoria</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 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>4. Riconosce e osserva le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.</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>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>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>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	
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) 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 esterolettive) per migliorare l'efficacia dell'azione motoria
B1) Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio temporali.
C) Eseguce i gesti tecnici in situazione di gioco rispettando le regole, ricoprendo diversi ruoli, nel rispetto del fair-play
C1) Eseguce 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.

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>2. Risponde in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) 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 trasferisce metodi e tecniche di allenamento adattandole alle esigenze</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, 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	
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.

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
7-8	Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto
9-10	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
6-7	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