

**LICEO CLASSICO STATALE “R. FRANCHETTI” VE-MESTRE**  
**ANNO SCOLASTICO 2012/2013**  
**PERCORSO FORMATIVO PREVENTIVO**

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3<sup>^</sup> A

Insegnante: TREVISAN BARBARA

Ore di lezione  
settimanali: 2

Classe assegnata per la prima volta: NO

Numero alunni: 28  
Femmine: 18  
Maschi: 10  
Ripetenti:

Testi adottati: Manuale Illustrato dell’Educazione fisica scolastica (Ediz. Il Capitello; Autori: Balboni, Dispensa, Piotti.)

### **OBIETTIVI**

- **Obiettivi disciplinari formativi e standard minimi in termini di conoscenze, competenze e di capacità** (livello minimo di sufficienza)

CONOSCENZE: essere in grado di conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; essere in grado di svolgere ruoli arbitrali e/o organizzativi di eventi sportivi scolastici.

COMPETENZE: essere in grado di dominare abilità molteplici da poter trasferire in altri contesti della vita.

CAPACITA’: organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi, affrontare il confronto agonistico in modo corretto con rispetto per le regole e con il necessario fair-play, assumere scelte e comportamenti adeguati al mantenimento del benessere psicofisico.

- **Obiettivi trasversali**
- Il recupero sul piano conoscitivo;
- l’acquisizione consapevole di un metodo di lavoro efficace;
- la conoscenza e l’uso di un linguaggio specifico;
- l’adozione di un’abitudine al lavoro sistematico e regolare;
- la socializzazione e l’acquisizione di modalità mature nei rapporti umani nei confronti dei/e compagni/e e dei/le docenti.

### **MODALITA’ E STRUMENTI DI LAVORO**

- **Modalità di lavoro**

Considerando l’intensità e la gradualità delle proposte operative, lo schema d’apprendimento potrebbe essere così articolato: iniziale proposta globale seguita da un momento sintetico analitico, privilegiando comunque la comprensione e la ricerca da parte dell’alunno della corretta azione motoria secondo la metodologia del problem-solving. A seconda delle necessità, la scelta metodologica potrebbe essere di tipo “non strutturato”(intervento dell’insegnante limitatissimo), “semi strutturato” (intervento ridotto), “strutturato” (intervento completo con “lezione frontale”). Le

attività potranno quindi essere svolte: per gruppo classe, per gruppi di lavoro, per gruppi di livello, di interesse, a coppie, individualmente, adattando cioè le varie proposte didattiche alle esigenze contingenti con l'obiettivo di raggiungere il massimo coinvolgimento di ciascun alunno.

- **Strumenti di lavoro**

Verranno utilizzate le attrezzature ginniche a disposizione dell'istituto e del territorio (parchi cittadini), le attrezzature delle società esterne con le quali si collabora.

Per lo svolgimento della parte teorica potrà essere usato il libro di testo in dotazione alla classe, fotocopie, l'aula multimediale.

## **VERIFICA E VALUTAZIONE**

- **Tipologie di verifica**

Valutazione iniziale con prove pratiche per la rilevazione dei livelli motori di partenza.

Valutazioni in itinere per la verifica dei livelli di apprendimento individuali e la prosecuzione della programmazione.

I mezzi d'attuazione saranno test, rilevazioni, eventualmente prove scritte per la parte teorica, ma soprattutto osservazioni sistematiche effettuate durante lo svolgimento della normale attività didattica.

- **Criteri di valutazione**

Saranno considerati elementi per la valutazione il progressivo miglioramento rispetto ai livelli di partenza delle:

- Conoscenze dei contenuti specifici.
- Abilità coordinative.
- Capacità condizionali.
- La presenza alle lezioni curricolari.
- L'impegno e la collaborazione al dialogo educativo, la partecipazione attiva alle attività proposte.

L'insieme dei risultati ottenuti tramite tali verifiche contribuirà a formulare la valutazione quadrimestrale e finale secondo la griglia in decimi concordata dal dipartimento disciplinare.

## **ATTIVITA' DI RECUPERO E DI SOSTEGNO**

- **Attività di recupero e di sostegno che si intendono attivare per colmare le lacune rilevate o che si presenteranno durante l'anno**

Attività di recupero saranno svolte nel corso delle normali lezioni curricolari (interventi compensativi, per gruppi di livello, ecc. al fine di ottimizzare al meglio il massimo raggiungimento del profitto). Inoltre gli alunni che presentano particolari difficoltà e/o che non praticino attività sportive o motorie in genere, saranno invitati a partecipare alle attività sportive attivate dalla scuola la cui finalità, è anche quella di creare opportunità di recupero, approfondimento, arricchimento e

miglioramento dell'offerta formativa.

**PROGRAMMAZIONE**• **I quadrimestre**

Unità didattiche / Moduli	Contenuti
<i>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</i>	Esercitazioni di resistenza aerobica (corsa prolungata, circuiti a stazione con esercizi di forza e resistenza); esercizi a corpo libero con attrezzi e in forma di circuiti a stazione, finalizzati alla tonificazione, al potenziamento, all'allungamento muscolare, alla mobilità delle strutture articolari; esercitazioni per lo sviluppo della rapidità; esercizi e giochi con piccoli attrezzi stimolanti l'affinamento spazio-temporale; Esercizi di equilibrio sul posto e in movimento, a corpo libero e con attrezzi; esercizi di rinforzo e recupero della motricità di base (correre, saltare, arrampicare, rotolare, prendere e lanciare) anche attraverso l'utilizzazione specifica e di riporto di grandi e piccoli attrezzi.
<i>Lo sport, le regole e il fair play</i>	Illustrazione delle regole dei giochi e delle specialità sportive affrontate, nonché dei relativi comportamenti di correttezza e di "fair play". Giochi ed esercitazioni di socializzazione, d'opposizione e di collaborazione a coppie, a terne, a gruppi, con compiti di giuria e arbitraggio, con organizzazione di attività ludiche e sportive. Progressioni didattiche ai fondamentali individuali e di squadra delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano.
<i>Atletica leggera</i>	Il riscaldamento e le andature preatletiche. Lo stretching dalle varie posizioni. La corsa veloce e di resistenza, staffette, il salto in lungo e il salto in alto.
<i>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</i>	Conoscenza delle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni in palestra.

• **II quadrimestre**

Unità didattiche / Moduli	Contenuti
<i>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</i>	Il riscaldamento e l'attivazione muscolare, lo stretching. Il potenziamento muscolare. Gli esercizi di coordinazione motoria. Progressioni didattiche ed esercitazioni di preacrobatica (capovolta avanti, indietro, saltata e verticale, volteggio alla cavallina, lavoro alle pertiche).
<i>Lo sport, le regole e il fair play</i>	Prevenzione del comportamento a rischio nelle manifestazioni sportive. Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base, progressioni didattiche ed esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, del rugby, del calcetto; L'atletica leggera: il riscaldamento e le andature preatletiche. Lo stretching dalle varie posizioni. La corsa veloce e di resistenza, le staffette, i salti.
<i>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico Danza sportiva</i>	Occasione per orientarsi in contesti diversificati e per lo sviluppo di una maggiore coordinazione a coppie e di la classe effettuerà, in orario curricolare, un ciclo di 4 lezioni di danza sportiva.

<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	Saranno trattati i seguenti argomenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La scelta di praticare lo sport attivamente come sana abitudine di vita.</li> <li>• Conoscere nozioni d'igiene, di educazione sanitaria e saperle rispettare.</li> <li>• Conoscere gli effetti del movimento sugli apparati e sugli organi.</li> <li>• Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari e sulla tecnica di rianimazione BSL.</li> <li>• Acquisizione in modo permanente di norme e comportamenti adeguati al conseguimento e al mantenimento del benessere psicofisico.</li> </ul>
---	--

### **ALTRE ATTIVITA' DELLA PROGRAMMAZIONE**

- **Attività da proporre al di fuori dell'orario curricolare**

Argomento	Contenuti	Periodo
Gruppo sportivo di Pallavolo maschile e femminile	Corso pomeridiano per gli alunni interessati a partecipare al torneo Città di Mestre	Da novembre a maggio
Gruppo sportivo di Calcetto maschile e femminile	Corso pomeridiano per gli alunni interessati a partecipare al torneo Città di Mestre	Da novembre a maggio
Progetto amatoriale "Città di Mestre"	Gli alunni interessati potranno partecipare alle attività organizzate nell'ambito del Progetto amatoriale "Città di Mestre" (torneo di basket, di tennis tavolo, gara di sci).	Da novembre a maggio

- **Attività integrative previste**

Tipo di attività	Contenuti	Periodo
Danza sportiva	Attività integrative previste in orario curricolare: la classe effettuerà un ciclo di 4 lezioni di danza sportiva.	marzo aprile
Progetto amatoriale "Città di Mestre"	Partecipazione di tutta la classe alla corsa podistica Family Run al parco cittadino di San Giuliano. Gli alunni interessati potranno partecipare alla corsa campestre.	Ottobre e novembre

Venezia – Mestre, 15 ottobre 2012

L'insegnante  
Barbara Trevisan

Criteri di valutazione in Scienze motorie			Griglie di valutazione					
Nr.	Elementi oggetto di valutazione	Unità di valutazione	3 / 4 Gravemente insufficiente	5 Insufficiente	6 Sufficiente	7 Discreto	8 Buono	9 / 10 Ottimo
1	Conoscenza contenuti specifici	Anatomia del corpo umano Processi fisiologici di apparati e sistemi Regole e finalità dei giochi sportivi	Dimostra conoscenze lacunose e confuse.	Dimostra conoscenze settoriali.	Dimostra conoscenze accettabili anche se piuttosto superficiali.	Dimostra un discreto livello di conoscenza	Dimostra un buon livello di conoscenza	Dimostra conoscenze complete e approfondite. E' in grado di effettuare collegamenti.
2	Le abilità coordinative	Coordinazione intersegmentaria Le capacità coordinative specifiche Le capacità coordinative e condizionali	Realizza con molta difficoltà semplici richieste coordinative, non si impegna al miglioramento, rifiuta il confronto sportivo.	Utilizza gli schemi motori di base in modo meccanico e d ha difficoltà a portare a termine gesti coordinati complessi.	Ha capacità coordinative essenziali. Le capacità coordinative specifiche sono minime, quando gioca lo fa con minime capacità di relazione.	Ha capacità coordinative discrete, adotta però soluzioni motorie poco personali.	Ha capacità coordinative buone che usa in modo sicuro e disinvolto adottando soluzioni motorie adeguate alle situazioni.	E' in possesso di capacità coordinative e condizionali particolarmente affinate che usa in modo personale ed efficace. E' d'aiuto ai compagni.
3	Le capacità condizionali	Resistenza allo sforzo prolungato Forza e tono muscolare Velocità	Le capacità motorie e fisiche di base non risultano adeguate al periodo auxologico e/o si rifiuta di eseguire i test motori.	Alcune rilevazioni delle capacità motorie e fisiche di base non sono adeguate al periodo auxologico di riferimento.	Le capacità motorie e fisiche espresse sono adeguate ai minimi riferimenti tecnici comparativi per l'età.	Le capacità motorie e fisiche espresse, comparate all'età, sono da considerarsi discrete.	Le capacità motorie e fisiche espresse, comparate all'età, sono da considerarsi buone.	Le capacità motorie e fisiche espresse, comparate all'età, sono da considerarsi ottime.
4	Presenza alle lezioni curriculari	Giustificazioni Assenze Attività alternative per esonero	Giustifica spesso, le assenze sono frequenti e numerose, non partecipa alle attività complementari e di supporto alla didattica.	Tra assenze e giustificazioni si supera il 30% delle ore di lezione. Superficiali l'impegno e la partecipazione.	Assenze e giustificazioni superano il 10% delle ore di lezione. Solo su invito dell'insegnante collabora alle attività complementari e di supporto.	Assenze e giustificazioni superano il 5% delle ore di lezione. Discreti l'impegno e la partecipazione. Ha talvolta iniziative autonome di collaborazione con l'insegnante e nell'arbitraggio.	Assenze e giustificazioni superano il 5% delle ore di lezione. Buoni e costanti l'impegno e la partecipazione. Collaborazione con l'insegnante nelle attività organizzative.	Assenze e giustificazioni sono inferiori al 5% delle ore di lezione. Ottimi l'impegno e la partecipazione e la collaborazione con compagni ed insegnante.
5	Impegno e collaborazione al dialogo educativo	Partecipazioni alle attività curriculari Partecipazioni alle attività sportive curriculari ed extracurriculari Rispetto delle regole e stile di vita	Scarsissima è la partecipazione alle attività della classe, non fa alcuna attività sportiva e non partecipa alle iniziative scolastiche. Non ha rispetto delle regole.	La partecipazione è saltuaria, non partecipa alle iniziative scolastiche. In più occasioni non rispetta le regole.	La partecipazione è adeguata alle richieste. Non fa alcuna attività sportiva né scolastica, né extrascolastica. E' sufficientemente corretto.	Ha iniziative autonome solo nelle attività preferite. Partecipa saltuariamente alle attività sportive scolastiche e/o extrascolastiche. E' sempre corretto nel rispetto delle regole.	Collabora con i compagni e l'insegnante, è propositivo e sempre corretto nel rispetto delle regole.	E' propositivo e trainante; partecipa alle attività sportive scolastiche e/o agonistiche personali. E' di esempio nel rispetto delle regole per i compagni.