

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

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4<sup>^</sup> A

Insegnante: TREVISAN BARBARA

Ore di lezione  
settimanali: 2

Classe assegnata per la prima volta: SI

Numero alunni: 27  
Femmine: 18  
Maschi: 9  
Ripetenti:

Testi adottati: Sullo sport: conoscenza, padronanza, rispetto del corpo (Edizioni D’Anna; Autori: Del Nista, Parker, Tasselli)

**OBIETTIVI**

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

**CONOSCENZE:** Del proprio schema corporeo e motorio; degli schemi motori complessi di base (saltare, correre, arrampicarsi, rotolare, lanciare, etc.); dei fondamentali di giochi sportivi; di almeno due elementi base di pre-acrobatica; di almeno due specialità di atletica leggera; del linguaggio tecnico di base; di elementari nozioni di educazione alla salute. Assistenza diretta e indiretta con l’insegnante nei confronti dei compagni.

**COMPETENZE:** Sapersi orientare opportunamente nello spazio; sapersi muovere nello spazio in rapporto all’attrezzo; sapersi orientare nello spazio in relazione al tempo; saper coordinare i movimenti di diverse parti del corpo; saper valutare traiettorie diverse; saper utilizzare l’attrezzo nelle diverse situazioni; saper ascoltare; saper osservare e riprodurre azioni motorie; saper usare un linguaggio tecnico di base; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

**CAPACITA’:** Essere in grado di mantenere uno sforzo a carico naturale; eseguire azioni semplici con variazioni di ritmo; eseguire movimenti con ampia escursione articolare; cooperare con i compagni e l’insegnante; rispettare le regole e i ruoli assegnati; controllare emozioni in situazioni di competitività; sviluppare capacità di concentrazione; assumere comportamenti adeguati al mantenimento del benessere psicofisico; collaborare con i compagni all’interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità; elaborare e porre in essere atteggiamenti e comportamenti volti ad assicurare la propria ed altrui sicurezza in varie situazioni (casa, palestra, spazi aperti, strade).

- **Obiettivi trasversali**

- Crescere nella conoscenza e nella stima di sé
- Migliorare in termini di qualità e consapevolezza la propria partecipazione al dialogo educativo
- Migliorare il profilo della conoscenza e del rispetto delle regole del vivere civile
- Crescere nella curiosità verso le manifestazioni artistiche e culturali del territorio
- Vivere il dialogo e il confronto con i pari e con gli adulti come occasione di incontro e maturazione
- Esporre in modo chiaro, logicamente e grammaticalmente corretto
- Studiare con continuità e fare i compiti assegnati in modo non superficiale né frettoloso

- Vedere la classe come un gruppo di persone di cui sentirsi ugualmente amici e responsabili.

## **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 (campo d'atletica di san Giuliano, parchi cittadini, piscina comunale), le attrezzature delle società esterne con le quali si collabora quali la piscina comunale di via Circonvallazione.

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 curriculari (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; progressioni didattiche ed esercitazioni di preacrobatica (capovolta rotolata e saltata). |
| <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.   |
| <i>Atletica leggera</i>   | Il riscaldamento e le andature preatletiche. Lo stretching dalle varie posizioni. La corsa veloce e di resistenza, staffette, il getto del vortex, il salto in lungo.   |
| <i>Giochi sportivi</i>  | Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base. Progressioni didattiche ai fondamentali individuali e di squadra delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro.   |
| <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.   |
| <i>Lo sport, le regole e il fair play</i>   | Prevenzione del comportamento a rischio nelle manifestazioni sportive.<br>Progressioni didattiche ed esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, della pallacanestro, del rugby.  |
| <i>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</i><br><i>Nuoto</i><br><i>Orienteering</i>                 | Occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente la classe effettuerà, in orario curriculare, un ciclo di 8 lezioni di nuoto. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparazione alla gara di Orienteering che sarà effettuata presso il parco di San Giuliano: conoscenza ed uso degli strumenti di orientamento (lettura di una carta geografica e di</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
|   | mappe di orienteering).   |
| <b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b> | <p>Saranno trattati i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La scelta di praticare lo sport attivamente come sana abitudine di vita.</li> <li>• Conoscere nozioni di igiene, di educazione sanitaria e saperle rispettare.</li> <li>• Conoscere gli effetti del movimento sugli apparati e sugli organi.</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, corsa campestre, tennis tavolo, gara di sci, triathlon, triatletica). | Da novembre a maggio |

- **Attività integrative previste**

| Tipo di attività                      | Contenuti   | Periodo             |
|---------------------------------------|---|---------------------|
| Nuoto                                 | Attività integrative previste in orario curricolare: la classe effettuerà un ciclo di 8 lezioni di nuoto presso la piscina comunale di via Circonvallazione.  | gennaio<br>febbraio |
| Orienteering                          | Partecipazione ad una gara di Orienteering presso il parco di San Giuliano inserita nel progetto amatoriale Città di Mestre.  | marzo               |
| Progetto amatoriale "Città di Mestre" | Partecipazione di tutta la classe alla corsa podistica Family Run al parco cittadino di San Giuliano (27 ottobre 2012).<br>Partecipazione alla corsa campestre, triatletica e al triathlon per gli alunni maggiormente versati. | ottobre e<br>aprile |

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<br>Processi fisiologici di apparati e sistemi<br>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<br>Le capacità coordinative specifiche<br>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<br>Forza e tono muscolare<br>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<br>Assenze<br>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 i compagni ed insegnante. |
| 5   | Impegno e collaborazione al dialogo educativo | Partecipazioni alle attività curriculari<br>Partecipazioni alle attività sportive curriculari ed extracurriculari<br>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. |