

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

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5<sup>^</sup> E

Insegnante: PILLA EMANUELA

Ore di lezione  
settimanali: 2

Classe assegnata per la prima volta: NO

Numero alunni: 24  
Femmine: 15  
Maschi: 9

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: 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 nella spazio; sapersi muovere nella 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**
- migliorare il clima di classe, creando le condizioni per una piena integrazione e serena partecipazione alla vita di classe di tutti gli allievi;
- favorire il consolidamento di un metodo di studio efficace e la consapevolezza di sé e delle proprie attitudini;

- consolidare e completare l'acquisizione di conoscenze e l'esercizio di competenze relative ai nuclei fondamentali del sapere, avviandone un'organica e sistematica strutturazione;
- favorire l'interesse degli allievi per manifestazioni e attività di carattere culturale presenti nel territorio;
- favorire l'abitudine alla chiarezza espressiva, all'ordine e alla coerenza argomentativa;
- fornire strumenti adeguati per comprendere, discutere e confrontarsi in un dialogo sereno e pacato sulla realtà presente;
- potenziare e consolidare l'abitudine ad un inquadramento e ad una contestualizzazione in prospettiva storico/culturale dei fenomeni studiati;
- porre lo studente al centro dell'azione educativa finalizzata al rispetto della legalità, delle norme di convivenza civile e del senso di appartenenza alla comunità scolastica.

## **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,), delle 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 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.
<i>Atletica leggera</i>	Il riscaldamento e le andature preatletiche. Lo stretching dalle varie posizioni. La corsa veloce e di resistenza, staffette.
<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, pallamano, calcetto.
<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 rotolata e saltata, verticali).
<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, della pallacanestro, del rugby, del calcetto.

<b>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b>	La classe effettuerà, in orario curricolare un ciclo di 6 lezioni di voga veneta presso il polo nautico di San Giuliano.
<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 d'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>

• **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
Gruppo sportivo di Tiro con l'arco Voga Veneta	Corso pomeridiano per gli alunni interessati a partecipare alle attività di tiro con l'arco in preparazione ai Giochi Sportivi Studenteschi. Corsi di voga.	2 <sup>^</sup> quadrimestre
Progetto amatoriale "Città di Mestre"	Gli alunni interessati potranno partecipare alle attività organizzate nell'ambito del Progetto amatoriale "Città di Mestre".	Da novembre a maggio

• **Attività integrative previste**

Tipo di attività	Contenuti	Periodo
Attività nautiche	Attività integrative previste in orario curricolare: la classe effettuerà un ciclo di 6 lezioni di voga veneta presso il polo nautico di San Giuliano.	marzo
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 e alle attività organizzate nell'ambito del Progetto amatoriale "Città di Mestre".	Da ottobre