



**E. FERRARI**  
Battipaglia (Sa)

**SCHEDE DI PROGRAMMAZIONE EDUCATIVO ~ DIDATTICA**

<b>DOCENTE:</b> Grimaldi Teresa L'autoriferimento non è valido per un segnalibro.		<b>MATERIA:</b> SCIENZE MOTORIE L'autoriferimento non è valido per un segnalibro.							
<b>A.S. 2016 ~2017</b>	<b>CLASSE</b> QUARTA	<b>SEZ.</b> A	<b>IND.</b> Produzione dolciaria						
<b>1. SITUAZIONE DI PARTENZA</b>									
<b>Livello della classe</b>	<b>Comportamento</b>	<b>N.° ALLIEVI Osservazioni :</b>							
<input type="checkbox"/> Medio~alto <input checked="" type="checkbox"/> Medio <input type="checkbox"/> Medio~basso <input type="checkbox"/> Basso	<input type="checkbox"/> Vivace <input checked="" type="checkbox"/> Tranquillo <input type="checkbox"/> Passivo <input type="checkbox"/> Problematico	24 L'autoriferimento non è valido per un segnalibro.							
Strumenti utilizzati per l'analisi <table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> test d'ingresso</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> osservazione</td> <td><input type="checkbox"/> verifiche alla lavagna</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> questionari</td> <td><input type="checkbox"/> dialogo</td> <td><input type="checkbox"/> Altro _____</td> </tr> </table>				<input checked="" type="checkbox"/> test d'ingresso	<input checked="" type="checkbox"/> osservazione	<input type="checkbox"/> verifiche alla lavagna	<input type="checkbox"/> questionari	<input type="checkbox"/> dialogo	<input type="checkbox"/> Altro _____
<input checked="" type="checkbox"/> test d'ingresso	<input checked="" type="checkbox"/> osservazione	<input type="checkbox"/> verifiche alla lavagna							
<input type="checkbox"/> questionari	<input type="checkbox"/> dialogo	<input type="checkbox"/> Altro _____							
<b>2. COMPETENZE</b>									
Saper valutare il proprio stato di efficienza fisica e sapersi orientare tra le metodologie e le tecniche più utili al suo sviluppo; saper pianificare percorsi di sviluppo delle capacità motorie e delle tecniche specifiche secondo linee generali di teoria dell'allenamento ed essere in grado di personalizzarli; saper riconoscere il significato delle attività motorie, sportive ed espressive nell'attuale società. Essere in grado di comprendere interessi e propensioni personali nei confronti delle attività motorie, sportive ed espressive, in funzione di scelte motivate nello sviluppo di uno stile di vita attivo. Saper utilizzare il corpo e le attività motorie, sportive ed espressive nello sviluppo di uno stile di vita attivo, valorizzando le norme comportamentali utili al mantenimento dello stato di salute. Saper adattare le attività sportive e motorie all'ambiente naturale. Saper utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare le attività motorie e sportive									
<b>CONOSCENZE</b>									
Presupposti fisiologici e percorsi di sviluppo delle capacità motorie; natura e caratteri dello sport moderno; il ruolo dello sport nella società di oggi. Principali metodologie e tecniche di allenamento; elementi di tecnica e tattica degli sport presi in esame. Conoscenze riferite alle proprie esperienze motorie, sportive od espressive, o alle principali attività presenti nel territorio. Conoscere le possibilità di sviluppare attività motorie e sportive in ambiente naturale. Conoscere le possibilità di utilizzo di attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare le attività motorie e sportive									



### 3. ABILITA'

Riuscire a selezionare le metodologie di sviluppo delle singole capacità motorie e dell'allenamento in generale in funzione di obiettivi specifici; saper utilizzare i test funzionali alla valutazione delle proprie capacità motorie e riuscire ad ottenere miglioramenti più o meno significativi nel loro sviluppo; saper gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività da svolgere; essere in grado di assumere posture corrette durante le esercitazioni, soprattutto in presenza di sovraccarichi; saper definire la natura ed i caratteri dello sport; saper analizzare gli sviluppi del concetto di attività motoria, sportiva ed espressiva nei vari momenti storici. Essere in grado di praticare le tecniche individuali e di squadra degli sport proposti e saperle utilizzare in maniera personale; riconoscere le abilità tecniche e le componenti energetiche delle attività sportive o espressive; essere in grado di confrontare le proprie potenzialità motorie con quelle richieste dagli sport o dalle attività espressive presi in esame. Saper analizzare criticamente la propria attività motoria, sportiva od espressiva e/o quelle presenti nel territorio. Saper svolgere attività sportive e motorie in ambiente naturale. Saper utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali mezzi tecnologici in ambito sportivo e motorio

### 4. CONTENUTI (i contenuti essenziali sono esplicitati nelle programmazioni di dipartimento)

• Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale. Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi. Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito. Sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità) • Giochi sportivi di squadra : esercizi fondamentali individuali della pallavolo, del calcio a cinque, della pallapugno, del badminton, del tennis tavolo. • Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa di resistenza ,della corsa veloce, dei salti e dei lanci. • Marcia e corsa in ambiente naturale • Conoscenza delle regole dei giochi sportivi. • Il ruolo dello sport nella società • Principali metodologie e tecniche di allenamento; • Elementi di primo soccorso • Educazione alla salute. • Educazione alimentare

### 5. METODI

- ☒ Lezione frontale  
☒ Lavori di gruppo  
    ☒ eterogenei al loro interno  
    ☒ per fasce di livello  
    ☐ altro  
☐ Altro

### 6. STRUMENTI

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Libro di testo                                | <input type="checkbox"/> Sussidi audiovisivi |
| <input type="checkbox"/> Testi didattici di supporto                              | <input type="checkbox"/> film                |
| <input type="checkbox"/> Stampa specialistica                                     | <input type="checkbox"/> documentario        |
| <input type="checkbox"/> Scheda predisposta dall'insegnante                       | <input type="checkbox"/> filmato didattico   |
| <input type="checkbox"/> Computer   | <input type="checkbox"/> altro               |
| <input type="checkbox"/> Uscite sul territorio                                    |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Piccoli e grandi attrezzi convenzionali e non |  |



**Attività di recupero e sostegno**

Le attività di recupero e sostegno si attueranno durante le ore curriculari sia a piccoli gruppi eterogenei che individualmente. Dove necessario sarà messa in atto una didattica personalizzata.

**7. VERIFICA E VALUTAZIONE**

**Verifiche scritte**

- ☐ Quesiti (Q)
- ☐ Vero/falso (V/F)
- ☒ Scelta multipla (SM)
- ☐ Completamento (C)
- ☐ Libero (L)
- ☐ Altro

**Verifiche orali**

- ☐ Interrogazione (I1)
- ☐ Intervento (I2)
- ☒ Dialogo (D1)
- ☒ Discussione (D2)
- ☐ Ascolto (A)
- ☐ Altro

Periodo: Durante ogni lezione.

**Criteri di valutazione**

Le verifiche si basano su alcuni test e prove multiple e sull'osservazione sistematica durante la pratica delle attività sportive; si terrà conto del grado di coordinazione raggiunta, precisione esecutiva, livello di capacità motorie evidenziato, strategie e tattiche adottate e del significativo miglioramento conseguito da ogni studente. Per l'attribuzione dei voti sarà presa in massima considerazione l'interesse, la partecipazione alle lezioni, il rispetto delle regole

**ATTIVITA' AGGIUNTIVE E PROGETTI**

Giochi Sportivi Studenteschi,  
Progetto "Sport anch'io"