



E. FERRARI
Battipaglia (Sa)

SCHEDE DI PROGRAMMAZIONE EDUCATIVO ~ DIDATTICA

| | |
|--|--|
| DOCENTE: Grimaldi Teresa L'autoriferimento non è valido per un segnalibro. | MATERIA: SCIENZE MOTORIE L'autoriferimento non è valido per un segnalibro. |
| A.S. 2017 ~2018 | CLASSE QUINTA SEZ. A IND. Sala |
| 1. SITUAZIONE DI PARTENZA | |
| Livello della classe <input type="checkbox"/> Medio-alto <input checked="" type="checkbox"/> Medio <input type="checkbox"/> Medio-basso <input type="checkbox"/> Basso | Comportamento <input type="checkbox"/> Vivace <input checked="" type="checkbox"/> Tranquillo <input type="checkbox"/> Passivo <input type="checkbox"/> Problematico |
| N.° ALLIEVI Osservazioni : <div style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">26</div> | |
| Strumenti utilizzati per l'analisi <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <input checked="" type="checkbox"/> test d'ingresso <input type="checkbox"/> questionari </div> <div> <input checked="" type="checkbox"/> osservazione <input type="checkbox"/> dialogo </div> <div> <input type="checkbox"/> verifiche alla lavagna <input type="checkbox"/> Altro _____ </div> </div> | |
| 2. COMPETENZE <p>Essere in grado di analizzare i presupposti fisiologici delle proprie capacità motorie e collegarli a tecniche e principi generali di sviluppo di tali capacità (anche in relazione ai processi di adeguamento dei propri schemi motori). Saper analizzare le tecniche ed i presupposti fisiologici delle attività sportive sperimentate mettendole anche in relazione al proprio bagaglio motorio; essere in grado di interagire con gli altri (avversari sportivi) in collaborazione e competizione, riconoscendo ed interpretando, con efficacia ed etica, il ruolo assunto all'interno del team (squadra, gruppo di lavoro, ...). Saper utilizzare, selezionandole, tecniche, principi, norme, comportamenti generali e specifici in funzione della ricerca e del mantenimento dello stato di salute. Essere in grado di mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale.</p> | |
| CONOSCENZE <p>Le capacità coordinative e condizionali che influenzano la prestazione sportiva; Conoscenza generale della teoria e metodologia dell'allenamento; i principi dell'allenamento sportivo; regolamenti, tecniche specifiche e tattica delle attività proposte; ruoli (nei giochi di squadra); la figura dell'arbitro e dei giudici. Conoscenze igieniche generali riferite all'attività motoria, sportiva ed espressiva; elementi di traumatologia e di primo soccorso; principi di alimentazione riferiti all'attività sportiva. Conoscenza di attrezzi e strumenti e del loro utilizzo (in funzione delle attività svolte). Conoscenza dei vari aspetti dello sport moderno</p> | |



3. ABILITA'

Riuscire ad ottenere miglioramenti più o meno significativi nello sviluppo delle proprie capacità motorie utilizzando le conoscenze fisiologiche e metodologiche sviluppate; riuscire a mettere in relazione le esercitazioni svolte con le finalità specifiche; conoscere i fattori che influenzano la prestazione sportiva. Essere in grado di praticare le tecniche individuali e di squadra degli sport proposti; saper utilizzare in maniera personale le abilità motorie acquisite negli sport praticati; saper collegare le nozioni di teoria dell'allenamento alle attività svolte; riconoscere le abilità tecniche e le componenti energetiche degli sport praticati; sapersi muovere in campo, nei giochi di squadra, in funzione dei compagni e degli avversari. Saper mettere in atto i comportamenti di igiene delle attività motorie e dello sport funzionali alle esercitazioni proposte; saper applicare le conoscenze di traumatologia e primo soccorso agli infortuni riferiti all'attività sportiva; saper mettere in relazione i principi alimentari con i bisogni della pratica motoria e sportiva. Sapersi relazionare con i vari ambienti in cui svolge le proprie attività e con le strutture ed attrezzature che si utilizzano; saper riconoscere gli aspetti storico, economici, sociali dello sport moderno

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 veloce, 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 praticati
- L'Educazione Fisica dall'Ottocento ad oggi
- Elementi di primo soccorso
- I modelli locali, nazionali. europei ed internazionali dell'organizzazione sportiva
- La storia delle Olimpiadi moderne

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"