



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



MIUR

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

**MAZZINIDAVINCI**

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali -servizi socio sanitari - manutenzione ed assistenza tecnica



Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019.824450 - fax 019.825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019.820584 - fax 019.820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019.804749 - fax 019.804749

E-mail: [svis00600t@istruzione.it](mailto:svis00600t@istruzione.it) - [svis00600t@pec.istruzione.it](mailto:svis00600t@pec.istruzione.it)

Web: [mazzinidavinci.gov.it](http://mazzinidavinci.gov.it) - C.F. 80008010094

**PROGRAMMAZIONE INIZIALE**

**Materia**

**Scienze Motorie Sportive**

**ANNO SCOLASTICO: 20\_21\_/20\_22\_**

**INSEGNANTE: Talassano Silvana**

**CLASSE: 3D**

**SETTORE: Scienze Motorie Sportive**

**INDIRIZZO: SCOG**

**FINALITA' DELLA DISCIPLINA (finalità formative generali cui tende la disciplina):**

**Il piano di lavoro per gli alunni del secondo biennio terrà conto della maggiore maturità psicofisica e tenderà a un dialogo educativo basato oltre che sull'arricchimento ed approfondimento dei temi previsti per le classi terze, anche sulla conoscenza dei principi teorico-scientifici (biologici, fisiologici, anatomici, ecc.) che sono alla base di tutte le attività di movimento.**

**Le attività pratiche riguarderanno più da vicino le tecniche specifiche delle diverse discipline sportive, per il raggiungimento di una motricità finalizzata all'apprendimento delle abilità motorie dei vari sport.**

## **METODOLOGIA (metodi e strategie usate per proporre la materia):**

**l'insegnamento dell' educazione fisica viene impartito alla classe nel suo complesso. Ciò comporta un riadattamento non soltanto dei contenuti, ma soprattutto metodologico. Il problema fondamentale, infatti, risiede nella evidente disparità e complessità di livelli che una classe mista comporta. La necessità di doversi adattare per aspetti fisici, morfologici, motori e motivazionali diversi nei due sessi induce l'insegnante di scienze motorie ad una revisione della didattica e delle proposte operative. Queste ultime verranno necessariamente ridimensionate e riformulate per rendere accessibile a tutti l'acquisizione delle competenze basilari**

**VALUTAZIONE (criteri stabiliti in sede di CdC e nei dipartimenti disciplinari):**

**Su questo delicato argomento i docenti di scienze motorie si sono particolarmente confrontati ed hanno concordato su alcuni punti fondamentali:**

**4) la valutazione (attribuzione di valore) ha scopi primariamente formativi, punta all'interpretazione soggettiva, serve per migliorare, predilige la metodologie qualitative;**

**5) la competenza è un insieme integrato di conoscenze, abilità, atteggiamenti, attitudini e pertanto non è possibile valutarla in modo oggettivo. Con rigorosi strumenti docimologici si possono verificare conoscenze e abilità, ma per valutare la competenza nel suo farsi personalizzato è necessario interpretare i risultati delle verifiche nella complessità del soggetto in azione. E l'interpretazione è sempre un processo soggettivo.**

**6) La soggettività valutativa è un valore sostanzialmente perché:**

**la riflessione valutativa deve essere promossa non solo da parte dell'insegnante ma anche dallo studente, e deve condurre alla consapevolezza delle relatività (parzialità) del loro valutare;**

**non si devono valutare le persone ma i processi, le azioni, i comportamenti e gli atteggiamenti delle persone.**

**Soggettività non vuol dire individualismo o anarchia valutativa del docente. La soggettività non deve costituire un alibi alla mancata ricerca del massimo grado possibile di obiettività.**

**I docenti di scienze motorie hanno quindi definito tre diversi livelli-soglia di competenza, dal principiante all'esperto. Per livello-soglia i docenti intendono l'insieme della misura e del valore della competenza posseduta nel passaggio da una fase alla successiva nel processo di apprendimento.**

**Nello sviluppo di una competenza, quindi, ci sono traguardi di tappa: ciascuno di essi rappresenta un livello-soglia. Nella didattica modulare in cui ogni modulo persegue il raggiungimento di specifiche soglie di padronanza, il livello-soglia è dato dall'insieme delle rilevazioni dei risultati conclusivi, da cui si può inferire il superamento o meno della fase di sviluppo di una competenza.**

**Da quanto appena esposto si evince che la valutazione negativa implica l'assenza della competenza.**

## **LIBRI DI TESTO (e altri sussidi didattici anche consigliati):**

**Il libro di testo e' stato consigliato agli alunni dalla sottoscritta ,qualora ci fossero difficolta' a reperirlo verranno date fotocopie e caricato materiale su Teams e Classeviva.**

## **PREREQUISITI (conoscenze e abilità da possedere):**

### ***ASSECONDARE LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI :***

**Verranno realizzate attività motorie protratte nel tempo secondo oculati cariche crescenti e/o adeguatamente intervallati finalizzati alla conoscenza di attività mirate al miglioramento della resistenza.**

**Per le attività proposte per trattare gli interventi sullo sviluppo della forza si farà attenzione, in particolare, alla forza veloce e resistente, utilizzando prevalentemente il carico naturale in esecuzioni dinamiche, utilizzando dove possibile piccoli carichi, bande elastiche ed altri piccoli attrezzi.**

**Per le attività mirate alle metodiche utilizzate per lo sviluppo della velocità si farà ricorso a prove ripetute su brevi distanze e a tutta quella gamma di esercizi interessanti i diversi distretti corporei che favoriscono il miglioramento della rapidità di esecuzione. Saranno altresì utilizzati esercizi che, esigendo dal soggetto una risposta immediata allo stimolo esterno (uditivo, visivo e tattile), determinano il miglioramento della velocità di reazione.**

### ***AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI :***

**La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuromuscolari. Pertanto i contenuti verranno opportunamente scelti, in base alle esigenze delle singole classi in una vasta gamma di attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi (piccoli e grandi, codificati e non).**

**Tali attività utilizzate in forme variate e sempre più complesse, in situazioni diversificate ed inusuali, favoriranno un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione per una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.**

### ***ACQUISIZIONE DELLE CAPACITA' OPERATIVE E SPORTIVE :***

**Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie verranno privilegiate le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e si favorirà il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione, anche tecnica, del movimento. Un'adeguata utilizzazione delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare nell'ambito a lui più congeniale. La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, si realizzerà in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione.**

**In particolari momenti dell'anno potranno occasionalmente trovare spazio anche sport quali, l'orienteeering, sci, ecc..**

### ***ASPETTO TEORICO-PRATICO :***

**Verranno colti gli spunti emergenti nello svolgimento dell'attività didattica, favorendo l'acquisizione di conoscenze relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed alla prestazione dei primi soccorsi.**

**Per acquisire una maggior cultura del movimento e dello sport, che si traduca in costume di vita, allo studente verranno fornite informazioni sulla teoria del movimento costantemente collegate con l'attività svolta.**

**SEQUENZA PROGRAMMA**  
**(dalla pagina successiva)**

**Titolo: Anatomia del corpo umano**

**Periodo: Novembre -febbraio**

**OBIETTIVI (di apprendimento, cioè conoscenze/comprendione e abilità da conseguire)**

**Conoscenze/comprendione:Titolo: I Muscoli , le ossa e le articolazioni:Il loro funzionamento e**

**utilizzo sia dal punto di vista pratico che teorico**

**Periodo: novembre - febbraio**

**OBIETTIVI (di apprendimento, cioè conoscenze/comprendione e abilità da conseguire)**

**Conoscenze/comprendione:**

**Conoscere la localizzazione e la funzione dei principali muscoli, ossa e articolazioni del corpo umano**

**e come poterli utilizzare dal punto di vista pratico per ottenere un miglioramento funzionale dei vari distretti muscolari.**

**Abilità:**

**Saper eseguire in modo consapevole esercitazioni pratiche per lo sviluppo dei vari distretti muscolari anche in modo creativo e proponendo una analisi biomeccanica basilare delle attività svolte.**

**Obiettivi minimi:**

***Saper gestire tutti i comandi dati del docente e rispondere in modo adeguato e consono alle domande fatte loro per il conseguimento degli obiettivi prefissati***

**CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):**

- 1. Esercizi di riscaldamento e loro finalità**
- 2. Esercitazioni per lo sviluppo delle quattro capacità condizionali con particolare attenzione alla resistenza da eseguire all'inizio dell'anno scolastico.**
- 3. attività di circuit training e la sua finalità**

**TEMPI (durata del modulo ed eventuale suddivisione in unità didattiche):**



**STRUMENTI (materiali didattici usati in coerenza con la metodologia adottata):**

**Le lezioni si svolgeranno prevalentemente in palestra utilizzando tutte le attrezzature disponibili in loco, prevalentemente piccoli pesi, meno vantaggiose.**

**VERIFICHE (criteri e forme di accertamento delle conoscenze e delle abilità):**

**La verifica sarà effettuata con due test :uno orale per verificare la conoscenza dei principali muscoli del corpo umano, la loro posizione e la loro funzione ed uno pratico nel quale l'alunno dovrà dimostrare la conoscenza di esercitazioni atte allo sviluppo dei vari distretti muscolari.**



**Titolo: Escursioni con i pattini,sport di squadra e non da eseguire in palestra e all'aperto**

**Periodo: Marzo-maggio**

**OBIETTIVI (di apprendimento, cioè conoscenze/comprensione e abilità da conseguire)**

**Conoscenze/comprensione:**

**conoscenza dei percorsi nelle vicinanze della scuola,gestione della durata dei percorsi e dell'intensità in base alla distanza percorsa.**

**Abilità:**

**Abilità:**

**Saper gestire il tempo , l' intensità e la modalita' di svolgimento degli esercizi.**

***Obiettivi minimi:***

**saper gestire autonomamente i vari percorsi con l'ausilio dei pattini.**

**CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):**

**I contenuti saranno quantificati a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, così come l'intensità e la durata del lavoro svolto durante il primo biennio.**

**VERIFICHE (criteri e forme di accertamento delle conoscenze e delle abilità):**

**La verifica si svolgerà attraverso l'osservazione sistematica degli alunni durante l'attività per valutare la loro capacità di rispettare le richieste del docente relative a ritmo ed intensità'.**



**Savona, \_\_23 gennaio \_\_\_\_\_ 2022**

**Il docente**

**\_\_Silvana Talassano**

---