



# LICEO STATALE "ENRICO MEDI"

CON INDIRIZZI: *SCIENTIFICO – SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE - LINGUISTICO –  
SCIENZE UMANE – ECONOMICO SOCIALE - CLASSICO*  
VIA MAGENTA, 7/A - 37069 VILLAFRANCA di VERONA (VR) - Tel. 045 7902067 Fax: 045.6300817  
e-mail : [VRPS06000L@ISTRUZIONE.IT](mailto:VRPS06000L@ISTRUZIONE.IT) pec: [VRPS06000L@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:VRPS06000L@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Sito <http://www.liceomedivr.edu.it>  
C.F. 80014060232 Codice meccanografico VRPS06000L



## PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE DI MATERIA

ANNO SCOLASTICO: 2020/2021

INDIRIZZO: LICEO SCIENTIFICO LINGUISTICO

CLASSE: 2<sup>A</sup> SEZIONE E

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Prof.ssa ANNA BARALDO

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe): 2

### 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

#### PROFILO GENERALE DELLA CLASSE

La classe, completamente al femminile, come l'anno precedente si dimostra partecipativa, disciplinata ed interessata. A causa della situazione emergenziale, molte ore dell'inizio dell'anno sono state tagliate, ed ora la DDI porterà a svolgere in modo sincrono tutta la parte teorica, e in asincrono delle attività motorie di mantenimento.

### 2. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA

ASSE CULTURALE: SCIENTIFICO

## ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE E ABILITA'

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'
Percezione del proprio corpo e decodificazione sensoriale.	<p>Riconoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture e le funzioni fisiologiche scheletriche e muscolari.</p> <p>Riconoscere un ritmo nelle azioni.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci e personali, anche in situazioni complesse.</p> <p>Saper eseguire progressioni motorie (con e senza attrezzi).</p>
Sicurezza durante le attività pratiche.	<p>Conoscere ed assumere posture adeguate alle situazioni motorie.</p> <p>Assumere comportamenti idonei alla propria e altrui sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada.</p> <p>Conoscere le norme fondamentali della sicurezza durante le attività motorie.</p>
Gestione dell'alimentazione nella vita quotidiana e durante l'attività sportiva.	<p>Conoscere i principali elementi di alimentazione e sapersi alimentare in modo corretto.</p> <p>Conoscere le metodologie per impostare diete corrette prima, dopo e durante l'attività sportiva.</p>
Prevenzione e possibilità di intervento nei confronti di paramorfismi e dismorfismi.	<p>Conoscere le posture corrette e le funzioni fisiologiche scheletriche, articolari e muscolari.</p> <p>Conoscere le principali differenze tra paramorfismi e dismorfismi e le possibilità di prevenirli o contrastarli.</p> <p>Saper assumere e far assumere posizioni corrette nella vita quotidiana e durante l'attività sportiva.</p>

### Conoscenze/Contenuti irrinunciabili

- Apparato scheletrico: nomenclatura delle parti, funzione, elementi di fisiologia articolare.
- Apparato muscolare: nomenclatura delle parti, funzione, elementi di fisiologia muscolare.
- Descrizione di movimenti del corpo con linguaggio specifico.
- Piccoli e grandi attrezzi: nomenclatura, utilizzi propri ed impropri.
- Elementi di scienza dell'alimentazione e l'alimentazione nello sport.
- Elementi di anatomia e fisiologia specifica della colonna vertebrale e delle possibili alterazioni.

## Premessa

La necessità di cercare di evitare la diffusione del COVID 19 impone una revisione della programmazione della disciplina di scienze motorie e Sportive, in particolare per quanto riguarda la parte pratica. Diventa, infatti, impossibile far svolgere la maggior parte delle attività sportive e di gioco, previste nella programmazione dipartimentale, in modo rispondente alle norme ministeriali di sicurezza e al protocollo in vigore nel nostro istituto. Si dovrà, pertanto, ampliare l'approfondimento di argomenti teorici e, in linea con le indicazioni ministeriali, svolgere il più possibile attività individuali all'aperto. Questo, se da un lato permette il rispetto del distanziamento e garantisce una situazione più salubre, impedisce lo sviluppo della pratica della maggior parte dei giochi sportivi di gruppo che sono sempre stati inseriti nelle programmazioni di questa disciplina. Una tale necessità impone anche il fatto che le tempistiche di svolgimento della programmazione risentiranno e saranno condizionate dalla situazione meteorologica e ambientale, elementi non prevedibili a priori. Nell'ipotesi di un ritorno alla Didattica a Distanza, gli aspetti pratici della disciplina dovranno essere sostituiti con nuovi argomenti teorici, imponendo un'ulteriore revisione della programmazione. Non è prevista, infatti, la possibilità di far svolgere attività pratica agli alunni on-line mancando i presupposti di sicurezza del luogo di svolgimento di tale attività e non essendo garantita la sorveglianza da parte di persone adulte sugli alunni. Visto quanto detto sopra, la programmazione si limiterà ad una elencazione di argomenti teorici, in linea con la programmazione dipartimentale, e ad una serie di attività pratiche che si possono svolgere in linea con le norme di sicurezza. Le tempistiche, come sopra specificato, verranno dettate dalla possibilità di usare palestre e spazi all'aperto, dalla situazione meteorologica, da ulteriori disposizioni sulla sicurezza e non sono, pertanto, prevedibili in modo certo.

## CONOSCENZE

### Argomenti teorici

MODULO	ARGOMENTI/TEMI	TEMPI
Titolo: Il sistema scheletrico (ripasso)	Ripasso del sistema scheletrico e muscolare(nomenclatura e fisiologia essenziale).	Ottobre – novembre 2020
Titolo: alimentazione e sport - educazione civica	Principi nutritivi, fabbisogno energetico, alimentazione pre-durante e post gara.	Novembre – dicembre 2020
Le articolazioni	Tipi di articolazioni, parti che le compongono e loro fisiologia essenziale. Studio approfondito di un'articolazione.	Gennaio 2021
Attività di recupero e approfondimento	Il cammino , teoria del gesto	Gennaio 2021
Titolo: capacità coordinative e condizionali	Descrizione e classificazione	Febbraio 2021
Titolo: la comunicazione	Meccanismi comunicativi, aree relazionali, la gestualità.	Marzo 2021
Titolo: La colonna vertebrale	Elementi di fisiologia specifica della colonna vertebrale. La schiena e l'importanza della postura. Paramorfismi, dismorfismi e rieducazione posturale.	Aprile – maggio 2021

### Attività pratiche

<b>MODULO/UDA</b>	<b>ARGOMENTI/TEMI</b>	<b>TEMPI</b>
Titolo: coordinazione e attivazione muscolare	Preparazione atletica generale in particolare in ambiente naturale.	Tutto l'anno
Titolo: orienteering	attività di orientamento nello spazio, gradualmente sempre più ampio. Con cartine, lanterne,...	Tutto l'anno
Attività di recupero e approfondimento	Il cammino analisi motoria	Gennaio 2021
Attività per la espressività e la corporeità	Esercizi per l'espressività, comunicazione non verbale	Tutto l'anno
Titolo: Circuiti e percorsi	Esercizi organizzati sottoforma di percorsi o circuiti strutturati finalizzati al miglioramento delle capacità motorie.	Tutto l'anno
Titolo: Giochi pre sportivi	Giochi propedeutici agli sport senza contatto.	Tutto l'anno
Titolo: Atletica leggera	Attività di corsa e salti propedeutici alle specialità dell'atletica leggera sulla pista di atletica.	Tutto l'anno

### 3. MODULI INTERIDISCIPLINARI (Tra discipline dello stesso asse o di assi diversi)

Da concordare eventualmente nel Cdc durante l'anno scolastico.

### 4. METODOLOGIE di INSEGNAMENTO

Sarà privilegiata una didattica mista, che permetta il diretto coinvolgimento sull'acquisizione di nuove abilità e conoscenze da parte degli studenti, a tal scopo saranno utilizzate prevalentemente la metodologia della classe capovolta, del cooperative learning, dei lavori di gruppo e del peer education.

## 5. MEZZI DIDATTICI

- a) Testi adottati: LOVECCHIO N, FIORINI G., CHIESA E., **EDUCARE AL MOVIMENTO**, MARIETTI SCUOLA 2018.
- b) Eventuali sussidi didattici o testi di approfondimento: presentazioni e/o animazioni, video dimostrativi o testi di approfondimento forniti dal docente.
- c) Attrezzature e spazi didattici utilizzati: palestra, spazi all'aperto, attrezzature sportive.

## 6. MODALITA' DI VALUTAZIONE delle COMPETENZE E DI RECUPERO

Le competenze della materia saranno valutate con le seguenti modalità:  
(*inserire descrizione delle modalità di verifica delle competenze*)

TIPOLOGIA DI PROVE DI VERIFICA	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prove scritte: 3</li><li>• Prove orali: se necessarie per recuperi</li><li>• Prove pratiche:3</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• N° verifiche sommative previste per periodo: 2</li></ul>
MODALITÀ DI RECUPERO	MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Recupero curricolare: studio ed esercitazioni pratiche individuali.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Scelta di argomenti specifici da approfondire, teorici e/o pratici</li><li>• Percorsi didattici personalizzati</li></ul>
	Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze: alunni che si distingueranno nelle diverse discipline sportive potranno partecipare alle fasi provinciali e regionali dei Giochi Sportivi Studenteschi; inoltre si inviteranno tutti gli alunni particolarmente interessati a partecipare alle attività pomeridiane del Gruppo Sportivo scolastico (se questo sarà realizzabile date le attuali limitazioni dovute all'emergenza sanitaria). In ogni caso, verrà dato modo agli alunni di contribuire alla costruzione della lezione attraverso proposte di attività da condividere con la classe.

## 7. GRIGLIE DI VALUTAZIONE

<b>Voto</b>	<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Capacità</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Rispetto delle regole</b>
<b>10</b>	<p>Applica le conoscenze teoriche e le abilità motorie con sicurezza e in autonomia.</p> <p>Lavora in gruppo e individualmente confrontandosi e collaborando con i compagni.</p> <p>Comprende l'importanza di uno stile di vita sano e attivo e lo mette in pratica.</p> <p>Sa individuare collegamenti e relazioni.</p>	<p>Ottime qualità motorie.</p> <p>Esprime gesti motori tecnici e motori in modo sicuro.</p> <p>Comprende e affronta le attività con responsabilità e collaborazione</p>	<p>Complete, approfondite e rielaborate in modo personale.</p>	<p>Sempre costruttiva, con attenzione costante e disponibilità nei confronti del docente e dei compagni.</p>	<p>Completo con capacità di autocontrollo e collaborazione nel farle rispettare dai compagni.</p>
<b>9</b>	<p>Applica le conoscenze teoriche e le proprie abilità motorie in modo adeguato e autonomo.</p> <p>Lavora in gruppo e individualmente.</p> <p>Applica alcune regole per uno stile di vita sano.</p> <p>Sa rielaborare gli apprendimenti acquisiti.</p>	<p>Buone qualità motorie.</p> <p>Utilizza i gesti tecnici e motori in modo adeguato.</p> <p>Affronta le attività proposte in modo responsabile</p>	<p>Complete e approfondite.</p>	<p>Costruttiva, con attenzione e disponibilità nei confronti del docente e dei compagni.</p>	<p>Capacità di autocontrollo senso di responsabilità verso gli altri.</p>
<b>8</b>	<p>Utilizza le conoscenze e le proprie abilità motorie in modo adeguato.</p> <p>Dà contributi nel lavoro di gruppo e lavora individualmente.</p> <p>Coglie gli aspetti teorici e pratici degli argomenti proposti</p>	<p>Buona esecuzione e controllo del gesto dal punto di vista tecnico e motorio.</p> <p>Esegue le attività proposte come indicato.</p>	<p>Complete.</p>	<p>Attiva e adeguata alle richieste.</p>	<p>Conosce le regole e le applica in modo responsabile.</p>
<b>7</b>	<p>Sa produrre risposte motorie in modo adeguato e fondamentalmente corretto.</p> <p>Lavora sia in gruppo che individualmente.</p> <p>Coglie le parti essenziali degli aspetti teorici e pratici degli argomenti proposti</p>	<p>Sa produrre risposte motorie in modo adeguato e fondamentalmente corretto.</p> <p>Esegue le attività proposte seguendo gli altri.</p>	<p>Adeguate e globalmente corrette.</p>	<p>Attiva.</p>	<p>Accetta le regole e le applica.</p>
<b>6</b>	<p>Guidato, gestisce in modo sostanzialmente corretto le proprie risposte motorie.</p> <p>Se stimolato, lavora individualmente e segue il gruppo nelle fasi del lavoro.</p> <p>Coglie solo i fondamenti degli aspetti teorici e pratici degli argomenti proposti</p>	<p>Esegue il gesto motorio in modo semplice ed essenziale anche dal punto di vista tecnico.</p>	<p>Essenziali.</p>	<p>Non sempre attiva; rivolta in modo più vivace ad alcune attività.</p>	<p>Va guidato nell'applicazione e nell'accettazione delle regole.</p>
<b>5</b>	<p>Esprime insicurezza ed errori tecnici nelle diverse attività motorie e sportive.</p> <p>Ha difficoltà nel lavorare autonomamente e in gruppo.</p> <p>Coglie in modo solo parziale gli aspetti teorici e pratici degli argomenti proposti</p>	<p>Esegue il gesto motorio e tecnico in modo impreciso e incerto.</p> <p>Non applica le proprie capacità per migliorare i propri limiti</p>	<p>Incerte e incomplete</p>	<p>Partecipa in modo saltuario e talvolta passivo.</p>	<p>Talvolta rifiuta e non applica le regole.</p>
<b>4 e 3</b>	<p>Non sa produrre risposte adeguate né dal punto di vista motorio che tecnico.</p> <p>Non lavora autonomamente o in gruppo.</p> <p>Non sa cogliere le proposte didattiche.</p>	<p>Esegue il gesto motorio in modo scorretto e inadeguato.</p> <p>Non controlla il proprio corpo e non si impegna per migliorarsi.</p>	<p>Frammentarie e superficiali</p>	<p>Non partecipa o lo fa solo poche occasioni.</p>	<p>Rifiuta e non applica le regole.</p>

Villafranca, 30 ottobre 2020

Il docente *Prof.ssa Baraldo Anna*