



# 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 pec: 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 DELLE SCIENZE UMANE

CLASSE: 4<sup>A</sup> SEZIONE H

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 sembra avere atteggiamenti più maturi nei confronti delle proposte sia pratiche che teoriche. Molte attività tipiche della materia verranno ridotte ad esperienze individuali o di coppia, nel rispetto delle regole vigenti.

Inoltre, a causa della situazione emergenziale, 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\_\_\_

6. OBIETTIVI COGNITIVO – FORMATIVI		
CLASSI DEL SECONDO BIENNIO (terze e quarte di tutti gli indirizzi)		
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
<i>Il Dipartimento stabilisce i seguenti <b>obiettivi</b> in termini di conoscenze, abilità e competenze per il secondo biennio. Propone, inoltre, alcune prove esperte che possano valutare le competenze raggiunte.</i>		
COMPETENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ'	PROVE ESPERTE

<p>Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti.</p> <p>Rispondere in modo adeguato alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia della propria azione motoria.</p>	<p>Elaborare risposte motorie adeguate in situazioni complesse</p> <p>Organizzare percorsi motori e sportivi, auto valutarsi e elaborare i risultati</p> <p>Cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie.</p> <p>Cogliere gli elementi che rendono efficace una risposta motoria.</p>	<p>Gli alunni dovranno creare progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi, mettendo in pratica le loro abilità motorie; verrà richiesta la descrizione di azioni e movimenti attraverso un linguaggio specifico e la scelta di appropriate immagini (disegni, foto, filmati)</p>
<p>Conoscere le capacità condizionali e i principi dell'allenamento.</p>	<p>Applicare i principi dell'allenamento alle diverse discipline sportive</p> <p>Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio (riscaldamento) in funzione dell'attività che verrà svolta</p> <p>Trasferire tecniche di allenamento adattandole alle esigenze particolari della classe o dell'individuo.</p>	<p>Gli alunni dovranno proporre ai compagni una attività di preparazione alla pratica sportiva (riscaldamento) in linea con le conoscenze apprese nell'ambito dell'anatomia e della fisiologia del corpo umano.</p>
<p>Utilizzare strategie di gioco adeguate e dare il proprio contributo nelle attività di gruppo/squadra,</p>	<p>Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole delle diverse attività sportive e di gioco, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone</p> <p>Cooperare in gruppo/squadra utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.</p>	<p>Gli alunni dovranno dimostrare di saper applicare le metodologie appropriate per sviluppare le diverse qualità motorie creando semplici programmi di allenamento (percorsi, circuiti, esercitazioni con ripetute, ecc.) in funzione di attività motorie e sportive.</p>
<p>Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni nei diversi ambienti, del primo soccorso ed i principi per un corretto stile di vita.</p>	<p>Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, sui luoghi di lavoro e negli spazi aperti e ad un corretto stile di vita.</p> <p>Saper intervenire in caso di infortuni e di situazioni di emergenza.</p>	<p>Agli alunni verrà chiesto di saper applicare praticamente le conoscenze apprese nell'ambito della prevenzione e del primo soccorso (prevenzione infortuni, interventi di primo soccorso, rianimazione cardio- polmonare, ecc.) anche in relazione all'attività ASL.</p>

### Conoscenze/Contenuti irrinunciabili

Conoscere le tecniche di prevenzione degli infortuni, anche negli ambienti di lavoro, e di primo soccorso

Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale dei sistemi muscolare e scheletrico nelle loro correlazioni

Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale dell'apparato cardio-vascolare e riconoscere la sua funzione all'interno dell'attività motoria e sportiva

Conoscere l'anatomia e fisiologia essenziale dell'apparato respiratorio e riconoscere la sua funzione all'interno dell'attività motoria e sportiva

## 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: apparato cardiovascolare	Ripasso: Parti anatomiche, funzioni fisiologiche e connessione con l'ambiente sportivo	Ottobre-dicembre
Titolo: apparato respiratorio	Parti anatomiche, funzioni fisiologiche e connessione con l'ambiente sportivo	Dicembre-gennaio
Titolo: Il riscaldamento l'allenamento e il defaticamento	Principi fisiologici legati alle fasi di una seduta sportiva: parametri fisiologici, motivazione	novembre-marzo
Attività di recupero e approfondimento	COVID E SPORT	Gennaio 2021

## Attività pratiche

MODULO/UDA	ARGOMENTI/TEMI	TEMPI
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

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

Da concordare eventualmente nel Cdc durante l'anno scolastico.

## 3. 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.

#### 4. 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.

#### 5. 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.

## 6. 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*