



# 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: 5<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 mantiene un profilo molto soddisfacente , sia per la partecipazione, sia per l'ascolto e collaborazione nelle diverse attività proposte. Quest'anno tutta la pratica verrà svolta, tempo permettendo, all'aperto, per evitare il diffondersi del contagio e per approfondire il mondo dell'attività all'aperto. Nel periodo di DDI i ragazzi affronteranno gli argomenti teorici che completeranno il lor percorso di permanenza al liceo.

### 2. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA

ASSE CULTURALE: \_\_\_SCIENTIFICO\_\_\_\_\_

#### 9. OBIETTIVI COGNITIVO – FORMATIVI

CLASSI QUINTE (di tutti gli indirizzi)

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Il Dipartimento stabilisce i seguenti **obiettivi** in termini di conoscenze, abilità e competenze per le classi quinte. Propone, inoltre, alcune prove esperte che possano valutare le competenze raggiunte.*

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	PROVE ESPERTE
------------	--------------------	---------------

<p>Riconoscere limiti, potenzialità e possibili evoluzioni del proprio vissuto scolastico.</p> <p>Saper scegliere attività motorie adatte alle proprie capacità e inclinazioni anche nel percorso post scolastico</p>	<p>Elaborare risposte adeguate in situazioni complesse e/o non conosciute</p> <p>Organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi e elaborare i risultati</p> <p>Riconoscere e cogliere relazioni con il mondo sportivo contemporaneo</p> <p>Cogliere gli elementi che rendono efficace una risposta motoria.</p>	<p>Gli alunni dovranno creare progressioni con grandi 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>Rielaborare il linguaggio espressivo, motorio e sportivo adattandolo a contesti differenti</p> <p>Utilizzare strategie di gioco adeguate e dare il proprio contributo nelle attività di gruppo/squadra</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 proprie ed altrui</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 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>Conoscere le relazioni esistenti tra i diversi apparati/sistemi studiati.</p> <p>Riconoscere gli elementi fisiologici, psicologici e motori comuni alle diverse discipline sportive.</p> <p>Conoscere metodi di strutturazione di esercitazioni per stimolare i diversi apparati/sistemi nei loro reciproci rapporti.</p>	<p>Progettare e mettere in atto esercitazioni pratiche per sviluppare i diversi apparati/sistemi in modo armonico e fisiologicamente corretto.</p> <p>Sapersi orientare per la scelta di attività motorie e sportive al fine di mantenere uno stato di buona salute.</p>	<p>Agli alunni verrà richiesto di programmare azioni e attività volte al mantenimento dello stato di salute in relazione alle conoscenze acquisite.</p>

### Conoscenze/Contenuti irrinunciabili

<p><b>10. CONTENUTI DISCIPLINARI</b></p> <p><b>CLASSI QUINTE</b></p> <p><i>Il Dipartimento, sulla base delle Indicazioni nazionali, stabilisce i seguenti argomenti da sviluppare/trattare.</i></p>	
<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>

<p><b>Ripasso e approfondimenti</b> sugli argomenti trattati nelle classi precedenti</p> <p><b>Interazione tra i diversi apparati e sistemi</b> nello sport e nel movimento</p> <p>Come formulare un <b>piano di allenamento</b> per le diverse qualità motorie</p> <p><b>Regolamento</b> sportivo</p> <p><b>Il doping</b></p> <p>Effetti dell'<b>alcool e delle droghe</b> sui diversi sistemi e apparati</p> <p>Possibilità che l'attività motoria e sportiva offre nel conseguire e mantenere <b>corretti stili di vita</b></p>	<p><b>Potenziamento</b> fisiologico delle qualità motorie e delle capacità condizionali</p> <p><b>Progressione</b> su grande attrezzo autoprodotta</p> <p>Esercizi di <b>tonificazione, mobilizzazione, coordinazione</b>, anche su proposta degli alunni stessi</p> <p><b>Sport di squadra:</b> fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica</p> <p>Esercizi a corpo libero e con attrezzi con particolare attenzione ad un'<b>esecuzione fisiologicamente corretta.</b></p> <p>Proposte di <b>sport non convenzionali</b></p>
--	---

## 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 metereologica 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 metereologica, da ulteriori disposizioni sulla sicurezza e non sono, pertanto, prevedibili in modo certo.

## CONOSCENZE

### Argomenti teorici

<b>MODULO</b>	<b>ARGOMENTI/TEMI</b>	<b>TEMPI</b>
Titolo: ripasso apparato cardiovascolare e respiratorio	Nozioni di base per la pianificazione della seduta d'allenamento secondo alcuni parametri fisiologici	Ottobre-novembre
Titolo: OLIMPIADI	Olimpiadi dall'origine ad oggi	Novembre- Dicembre
Titolo: CLIL -disturbi alimentari	Binge disturb,anoressia,bulimia	dicembre-gennaio
Titolo: CLIL doping-dipendenze	Lezioni sulle dipendenze, sul comitato olimpico, sulla commissione antidoping	Gennaio -febbraio

## 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*