# *Istituto Statale d'Istruzione Superiore "Lino Zanussi"*

**PROGRAMMAZIONE**
**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**
**BIENNIO**

| | |
|---|---|
| **MATERIA** | Scienze Motorie e Sportive |
| **INSEGNANTE** | |

- **OBIETTIVI DA CONSEGUIRE IN TERMINI DI *CONOSCENZE*, *ABILITA'*, *COMPETENZE*.**

**CONOSCENZE**

Conoscenza delle principali regole di alcuni sport di squadra e giochi.
Partecipazione attiva alle varie fasi dell'attività pratica e teorica.
Utilizzare in modo corretto le regole sportive.
Utilizzare/ individuare semplici strategie in funzione di un obiettivo di gioco.
Partecipare alle gare scolastiche.
Conoscere i comportamenti funzionali al mantenimento della propria salute.
Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni.
Osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni.

**ABILITA'**

Riconoscere, rispettare e utilizzare delle regole.
Dimostrare di aver interiorizzato i contenuti teorici e saperli applicare.
Eseguire gli esercizi in modo corretto e collaborativo.
Sapere applicare alcune strategie di gioco.
Sapere assumere delle responsabilità pratiche nella gestione del gruppo.
Saper portare a termine gli impegni presi
Saper organizzare un'attività ricreativa di gruppo.
Essere responsabile per sé e per gli altri durante le esercitazioni individuali e di squadra.
Essere in grado di adeguare il proprio comportamento a seconda delle condizioni e circostanze.
Saper scegliere le attività più idonee alle proprie capacità e condizioni.

**COMPETENZE**

Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile
Partecipare alle gare scolastiche collaborando all'organizzazione delle attività sportive
Riconoscere comportamenti funzionali al mantenimento della propria salute
Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni

## ▪ CONTENUTI

OTTOBRE – NOVEMBRE – DICEMBRE
Esercizi di potenziamento delle grandi funzioni organiche.
Esercizi di potenziamento muscolare generale e localizzato.
Gioco di squadra.

GENNAIO – FEBBRAIO
Esercizi di potenziamento muscolare generale e localizzato.
Esercizi di coordinazione e destrezza.
Conoscenza dei fondamentali di uno sport di squadra e applicazioni in fase di gioco.

MARZO - APRILE
Esercizi di rapidità e velocità.
Conoscenza dei fondamentali di un secondo sport di squadra e applicazioni in fase di gioco.
Esercizi tecnici dell'atletica e prove di specialità.

MAGGIO
Atletica.
Gioco di squadra.

Durante l'intero anno vengono inseriti, con richiami periodici, esercizi di miglioramento e mantenimento della mobilità articolare, tonificazione generale e controllo posturale.
Di ogni attività sono trattati i fondamenti teorici attraverso spiegazioni orali e l'ausilio del libro di testo, per sostenere e approfondire la parte pratica. Periodicamente verranno svolti inoltre argomenti riguardanti le principali norme igieniche, la prevenzione degli infortuni, la traumatologia sportiva e il primo intervento.

## ▪ METODI

Saranno privilegiate le situazioni – problema dove sarà richiesta l'autonoma ricerca di soluzioni e ciascuna attività sarà organizzata e realizzata favorendo il passaggio da un approccio globale ad uno analitico, richiedendo una sempre maggiore precisione del gesto sportivo.
Gli aspetti teorici saranno sviluppati in modo strettamente connesso con la parte pratica, a costante sostegno dell'attività svolta, aiutando gli allievi ad essere consapevoli del percorso effettuato, per conseguire il miglioramento delle proprie capacità e quindi riuscire a finalizzare i procedimenti didattici attuati. Nel corso delle lezioni, ci si atterrà ad una corretta terminologia specifica, per arrivare gradatamente alla comprensione di richieste motorie articolate anche senza l'ausilio della dimostrazione.

## ▪ STRUMENTI

| |
|---|
| Attrezzi sportivi.<br>Libro di testo.<br>Fotocopie. |

## ▪ VERIFICHE

| |
|---|
| Prove pratiche.<br>Prove strutturate o semistrutturate.<br>Osservazione personale durante l'attività didattica. |

## ▪ CRITERI DI VALUTAZIONE

**Criteri per la valutazione formativa:**

| |
|---|
| Per la valutazione formativa sarà considerato il significativo miglioramento ottenuto rispetto al livello di partenza, basandosi sulla media di presentazione della classe. Saranno utilizzati meccanismi di autovalutazione, l'osservazione diretta, schede di rilevazione. |

**Criteri per la valutazione sommativa:**

| |
|---|
| Per la valutazione sommativa saranno considerati i seguenti aspetti: l'attitudine individuale; l'interesse; la partecipazione; le conoscenze, le competenze e le capacità raggiunte. |
| **La progressione nell'apprendimento**: osservazione condotta sui risultati conseguiti a fine quadrimestre e a fine anno |
| **L'impegno e l'interesse**: osservazione condotta sul grado di concentrazione in classe, sulla capacità di tenere un buon livello di attenzione, sulle risposte agli stimoli dell'insegnante |
| **Il metodo di lavoro**: osservazione condotta sulla risposta a richieste sempre più complesse avanzate con le verifiche e con il dialogo in classe |
| **La partecipazione al dialogo educativo**: osservazione condotta sull'atteggiamento tenuto in classe nelle fasi dialogate |

Pordenone,

**L'Insegnante**

_____