

**I.I.S. "PUBLIO ELIO ADRIANO" TIVOLI**

**LICEO ARTISTICO**

**PROGRAMMAZIONE: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE II SEZ. D**

**DOCENTE: prof.ssa SCARPELLINI ANNA**

**ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

### **Situazione iniziale della classe**

La classe, composta da 20 alunni di cui 4 maschi e 16 femmine, inizia il nuovo anno scolastico con un approccio alla materia corretto e dimostra impegno nel rispetto delle regole, manifestando interesse più nelle lezioni pratiche che in quelle teoriche; gli alunni ciò nonostante mostrano fiducia nei compagni e nel docente. In un clima a volte troppo vivace, importante affinché gli obiettivi possano realizzarsi, spicca comunque lo spirito di collaborazione della classe e questo risulta determinante per il processo di apprendimento di ciascun alunno.

### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

- Potenziamento fisiologico

- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori
- Attività motoria come linguaggio
- Avviamento alla pratica sportiva

## **Nuclei fondanti della disciplina**

- Utilizzare in maniera corretta e consapevole il proprio corpo
- Utilizzare gli aspetti comunicativo- relazionali del messaggio corporeo
- Lavorare nel gruppo condividendo e rispettando le regole
- Individuare sani comportamenti e stili di vita

## **Obiettivi di apprendimento (abilità)**

- Saper riconoscere le procedure proposte dall'insegnante e metterle in pratica.
- Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-circolatorie e respiratorie durante il movimento.
- Riconoscere le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione di un gesto.
- Applicare semplici tecniche di espressione corporea.
- Decodificare i gesti dei compagni e dell'arbitro in varie situazioni.
- Applicare i gesti appresi ed utilizzarli con il regolamento del gioco.

- Partecipare in forma propositiva alla scelta di attività.
- Realizzare strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi.
- Saper variare i ruoli, compreso quello di arbitro, nei singoli giochi.
- Mettere in atto comportamenti aderenti ad un sano stile di vita.
- Utilizzare in modo responsabile spazi ed attrezzature anche ai fini della propria ed altrui sicurezza.

## **Nuclei tematici (conoscenze)**

- Principali informazioni su organi, apparati e sistemi connessi all'attività motoria.
- Riconoscere il ritmo nelle azioni motorie.
- Tecniche di espressione corporea.
- Linguaggio arbitrale.
- Conoscere gli elementi tecnici dei singoli sport.
- Conoscere i regolamenti sportivi.
- Scegliere diverse modalità di esecuzione rispettando le diversità.
- Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni sport.
- Conoscere i regolamenti indispensabili per la realizzazione del gioco.
- Praticare l'attività motoria come deterrente della sedentarietà.
- Presa di coscienza del miglioramento delle proprie prestazioni.
- Valore etico dell'attività sportiva.
- Dipendenze comportamentali.

## **Strategie**

- Lezione frontale
- Lezione dialogata (brain-storming, cooperative learning)
- Lezione capovolta (flipped-classroom)
- Lavoro individuale
- Lavoro di gruppo
- Esercitazioni guidate e non

## **Verifiche**

- Prove orali
- Osservazioni sistematiche
- Prove pratiche

## **Conoscenze e argomenti programmati**

- **Pratica.**

Esercitazioni individuali e di gruppo finalizzate allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali. Esercizi a corpo libero per il potenziamento muscolare e per lo sviluppo della mobilità articolare. Test di valutazione sulle capacità motorie condizionali e coordinative. Circuiti di riscaldamento e di

Interval Training. Esercitazioni finalizzate all'incremento della capacità cardio-respiratoria. Andature pre-atletiche caratteristiche dell'atletica leggera. Tecnica di alcune specialità dell' atletica leggera. Fitness musicale: esercizi funzionali, circuit training e percorsi ginnici con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Trekking.

Giochi sportivi di squadra. Pallavolo: esercitazioni per lo sviluppo della tecnica del palleggio, del bagher, del muro, del servizio e della schiacciata. Basket: esercitazioni per la tecnica del palleggio, del passaggio e del tiro a canestro. Calcio a cinque: esercitazioni per il controllo del pallone, per la trasmissione e per il tiro in porta. Palla prigioniera. Tennistavolo: regolamento e gesti tecnici fondamentali. Badminton.

- **Teoria.**

Concetto di capacità coordinative e di capacità condizionali od organico-muscolari. Giochi sportivi di squadra: la Pallavolo, il Basket, il Calcio a cinque, il Tennistavolo, il Badminton. L'Atletica leggera. Principali adattamenti cardiorespiratori, muscolari, nervosi nello sportivo. Elementi di anatomia applicata all'attività motoria. Il concetto di "Core stability". Educazione Civica: il Fair Play.

## VALUTAZIONE

LIVELLO AVANZATO (10-9)	LIVELLO INTERMEDIO (8-7)	LIVELLO BASE (6)	LIVELLO INIZIALE (5)	LIVELLO BASSO (4-3)
Sicuro possesso dei contenuti, autonomia pratica e ottima padronanza del lessico specifico. Responsabile il comportamento di lavoro e sociale. Ottime le conoscenze teoriche. Spiccate le capacità motorie generali e specifiche, sicure le competenze.	Conoscenza dei contenuti e accurata ricostruzione dei concetti. Comportamento di lavoro e sociale adeguato. Soddisfacenti sia le conoscenze teoriche, sia le capacità motorie generali e specifiche. Le competenze, tuttavia, non sono completamente assimilate.	Conoscenze anche non rielaborate degli elementi e delle capacità di eseguire esercitazioni pratiche. Comportamento di lavoro e sociale accettabile. Accettabili sia le conoscenze teoriche, sia le capacità motorie generali e specifiche. Raggiunti, almeno in parte, gli obiettivi minimi.	Conoscenza parziale ed imprecisa su parti essenziali. Persistono difficoltà nell'esecuzione delle esercitazioni pratiche, con evidenti problematiche nel portarle a termine. Non del tutto raggiunti gli obiettivi minimi.	Conoscenze lacunose e carenti su parti essenziali. Difficoltà sistematiche nell'esecuzione delle esercitazioni pratiche. Non ancora raggiunti gli obiettivi minimi.

**Tivoli, 31/10/2023**

**FIRMA DEL DOCENTE**

**ANNA SCARPELLINI**