

# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "R. DEL ROSSO G. DA VERRAZZANO"

**Scuola: Istituto Professionale**

**INDIRIZZO: Enogastronomico**

**CLASSE: 1 A**

## RELAZIONE INIZIALE

**DISCIPLINA: Scienze Motorie**

**DOCENTE: Enrico Agostini**

### **Descrizione della classe in relazione alle dinamiche comportamentali ed ai livelli di competenze conoscenze e capacità**

La classe è composta da 18 alunni, 9 alunni e 9 alunne.

Nel complesso, dal punto di vista motorio, il gruppo classe appare eterogeneo con la maggioranza degli alunni in possesso di capacità motorie sufficienti/buone.

Il programma sarà svolto regolarmente, la classe segue ed è disponibile al dialogo educativo.

#### ➤ **Obiettivi cognitivi**

- Affinare, integrare o rielaborare gli schemi motori acquisiti
- Acquisire potenziamento fisiologico: miglioramento della flessibilità, della capacità cardio-circolatoria, della velocità (miglioramento delle capacità condizionali)
- Raggiungere un adattamento alle nuove proporzioni determinate dalle variazioni dettate dalla crescita
- Acquisire capacità di tollerare carichi naturali (forza)
- Saper compiere azioni semplici e complesse nello spazio e nel tempo adeguati (destrezza)
- Avere il controllo e la consapevolezza del proprio corpo e delle sue parti nello spazio
- Avere la capacità di trasferire conoscenze motorie in ambiti diversi e non codificati
- Saper adeguare alcuni movimenti ad un ritmo proposto
- Conoscere una serie di esercizi finalizzati al riscaldamento del corpo prima di un'attività fisica
- Conoscere il nome delle parti del corpo, di alcuni gruppi muscolari e della loro azione
- Conoscere la nomenclatura esatta delle posizioni e degli esercizi proposti
- Saper eseguire le andature atletiche proposte
- Conoscere i grandi attrezzi della ginnastica artistica e l'uso sportivo

- Conoscere i fondamentali della pallavolo, della pallacanestro, le regole ed alcune strategie di gioco
- Conoscere i fondamentali della pallamano e del calcio a 5 e le regole di base
- Conoscere i gesti fondamentali dell'atletica leggera
- Conoscere le varie discipline dell'atletica leggera e praticarne almeno una, sulla base delle peculiarità personali
- Conoscere le norme elementari di comportamento finalizzate alla prevenzione degli infortuni

### ➤ **Obiettivi programmati**

- Consolidare gli schemi motori acquisiti
- Utilizzare gli schemi motori acquisiti in situazioni diverse, codificate e non
- Consolidare e migliorare (qualora ce ne sia la necessità) le capacità condizionali di flessibilità, r
- Migliorare la forza
- Saper coordinare azioni efficaci in situazioni sempre più complesse
- Saper controllare il corpo in situazione statica e dinamica o seguendo un ritmo
- Conoscere i fondamentali della pallavolo ed utilizzarli in una gara
- Conoscere ed utilizzare il linguaggio specifico della materia
- Conoscere l'anatomia dell'apparato locomotore e la fisiologia riguardante l'attività motoria
- Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni

### ➤ **Contenuti disciplinari programmati**

- Esercizi di mobilità articolare e stretching a corpo libero e con piccoli attrezzi
- Esercizi per migliorare la resistenza
- Esercizi di resistenza e opposizione per il potenziamento a carico naturale
- Esercizi per migliorare la reattività dei muscoli degli arti superiori ed inferiori
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico
- Esercizi con la musica
- Esercizi propedeutici all'uso dei grandi attrezzi
- Attività pre-sportiva e sportiva dei giochi sportivi previsti
- Elementi teorici riguardanti i movimenti, le posture, l'apparato locomotore e le funzioni
- Elementi di regolamento degli sport praticati

### ➤ **Metodologia**

Le lezioni tenderanno ad ottenere la partecipazione di tutto il gruppo classe, cercando di mantenere vivi l'interesse e l'attenzione.

Gli alunni verranno aiutati nell'eseguire i gesti richiesti con la dimostrazione pratica e teorica dell'insegnante; inoltre, i intenderà la prestazione personale quale verifica dei miglioramenti ottenuti e non in senso competitivo.

Le proposte avverranno in modo graduale e progressivo, sia nella scansione temporale sia per quanto attiene ai carichi di lavoro, tenendo in considerazione le possibilità di ognuno.

Per quanto riguarda la capacità di controllo del corpo e la percezione dello stesso, ogni attività sarà proposta in modo variato e progressivamente più complesso tanto in situazioni codificate che e non, in modo da favorire un continuo affinamento delle funzioni neuromuscolari che conducano ad una rappresentazione proficua del corpo nello spazio.

Saranno proposte sistematicamente attività di verifica con valutazione dei livelli raggiunti.

### ➤ **Strumenti e sussidi**

Le lezioni saranno tenute nella palestra della scuola i grandi e piccoli attrezzi disponibili.

### ➤ **Tipologia delle prove di verifica**

Durante ogni lezione saranno valutati la partecipazione, l'impegno e l'attenzione come anche il comportamento, la capacità di rispettare le regole ed il rispetto per gli altri. Verranno inoltre valutati i progressi motori degli alunni, tramite l'osservazione sistematica durante le lezioni e con test oggettivi inerenti il lavoro svolto in ciascun periodo scolastico. Rientrano nella valutazione la conoscenza e l'uso dei termini specifici utilizzati ed insegnati durante le lezioni oltre all'apporto che ogni alunno sarà in grado di dare riguardo particolari conoscenze ed abilità.

### ➤ **Criteri di valutazione**

<b>0-2</b>	<b>VOTO NULLO.</b> Verifica orale: Rifiuto del dialogo educativo, l'alunno si sottrae volontariamente alla verifica. Verifica scritta: consegna in bianco.
<b>3</b>	<b>NEGATIVO.</b> Verifica orale: esposizione carente, difficoltà espositive, dimostrazione di scarsissimo interesse per l'argomento, incapacità di recepire le sollecitazioni dell'insegnante. Verifica scritta: svolta solo parzialmente, senza alcuna competenza lessicale, con gravi errori concettuali.
<b>4</b>	<b>GRAVEMENTE INSUFFICIENTE.</b> Verifica orale: conoscenze sporadiche dei contenuti essenziali. Competenze molto parziali. Espressione molto precaria nella formulazione del periodo e nell'uso lessicale. Capacità analitiche limitate. Verifica scritta: svolta solo in parte e con errori concettuali diffusi, oppure svolta completamente ma con errori concettuali gravi e diffusi.
<b>5</b>	<b>INSUFFICIENTE.</b> Verifica orale: conoscenza frammentaria e imprecisa dei contenuti. Competenze incerte. Espressione impropria e impacciata, povertà lessicale. Verifica scritta: svolta in maniera incompleta; oppure completata, ma con diversi errori concettuali non gravi o con diffusi errori morfosintattici.
<b>6</b>	<b>SUFFICIENTE.</b> Verifica orale: conoscenza dei contenuti essenziali, esposti con un linguaggio semplice, ma sostanzialmente corretto. Competenze essenziali relative alle singole unità formative. Verifica scritta: svolta per intero, in conformità con i contenuti richiesti; esposizione lineare, pur se con un lessico ordinario e/o in parte appropriato.
<b>7</b>	<b>DISCRETO.</b> Verifica orale: conoscenza e comprensione dei contenuti essenziali; capacità di cogliere alcuni spunti di riflessione dai nuclei cognitivi; esposizione articolata e coerente, anche se non completa, dei contenuti essenziali. Verifica scritta: svolta con alcuni spunti riflessivi che denotano la

	personale assimilazione dei contenuti; espressione corretta, appropriata nella formulazione dei periodi e del lessico.
<b>8</b>	<b>BUONO.</b> Verifica orale: conoscenza, comprensione e applicazione dei contenuti essenziali. Conoscenza completa e ragionata dei nuclei cognitivi. Esposizione sicura e padronanza del linguaggio specifico. Verifica scritta: svolta con competenza argomentativa che denota la personale comprensione e applicazione dei contenuti essenziali. Uso del lessico specifico.
<b>9</b>	<b>OTTIMO.</b> Verifica orale: conoscenza completa dei contenuti essenziali, precisa nei riferimenti e con gli approfondimenti previsti dal programma. Capacità espressiva, logica, analitica e sintetica. Verifica scritta: svolta in ogni sua parte in modo completo e creativo con riferimenti intertestuali.
<b>10</b>	<b>ECCELLENTE.</b> Verifica orale: conoscenza completa, approfondita e personalizzata dei contenuti. Competenza e capacità espositiva brillante. Verifica scritta: perfettamente svolta in ogni sua parte, con riferimenti intertestuali e spunti critici originali.

La valutazione conclusiva, oltre ai precedenti parametri, farà riferimento anche a: frequenza, attenzione in classe, interesse mostrato per la disciplina, partecipazione attiva, disponibilità al dialogo educativo.

## PROGRAMMA

### Scienze Motorie e Sportive

ASSE : di base o professionalizzante

ORE : numero di ore da dedicare a ciascun modulo sul totale comprese verifiche

UDA	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ASSE	ORE
<b>CAPACITÀ MOTORIE GENERALI</b>	Aver consapevolezza dei propri mezzi	Migliorare le qualità fisiche generali	Conoscere le variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio fisico	di base	10
<b>RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE</b>	Acquisire nuovi schemi motori e consolidare quelli già acquisiti	Utilizzare efficacemente le proprie capacità in diverse condizioni	Consolidamento delle capacità coordinative	di base	10
<b>POTENZIAMENTO FISILOGICO</b>	Migliorare le funzioni organiche (apparato cardio-circolatorio e respiratorio)	Seguire le metodiche di allenamento proposte per migliorare la propria efficienza fisica	Conoscere gli aspetti dell'allenamento fisiologico	di base	10
<b>SPORT DI SQUADRA (PALLAV. PALLAC.</b>	Usare i gesti fondamentali	Applicare i fondamentali e	Conoscere i fondamentali	di base	20

<b>UDA</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ASSE</b>	<b>ORE</b>
<b>PALLAM. CALCETTO) E NOZIONI TEORICHE</b>	delle discipline Saper comprendere e mettere in pratica le regole del gioco	le strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche	mezzi tecnico-tattici delle discipline sportive		
<b>ATLETICA LEGGERA E NOZIONI TEORICHE</b>	Conoscere ed applicare metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica	Migliorare le capacità coordinative e condizionali	Conoscenza del regolamento e degli aspetti tecnici delle specialità	di base	5
<b>SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO</b>	Comprendere e produrre i messaggi non verbali Saper applicare le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni	Collaborare all'interno del gruppo/classe, facendo emergere le proprie potenzialità	Rafforzare il senso di responsabilità e lealtà	di base	5