

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

Scuola: Istituto Professionale

INDIRIZZO: Enogastronomico

CLASSE: 1 C

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 21 alunni, 13 alunni e 8 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, si 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**

0-2	VOTO NULLO. Verifica orale: Rifiuto del dialogo educativo, l'alunno si sottrae volontariamente alla verifica. Verifica scritta: consegna in bianco.
3	NEGATIVO. 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.
4	GRAVEMENTE INSUFFICIENTE. 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.
5	INSUFFICIENTE. 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.
6	SUFFICIENTE. 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.
7	DISCRETO. 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.
8	BUONO. 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.
9	OTTIMO. 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.
10	ECCELLENTE. 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
CAPACITÀ MOTORIE GENERALI	Aver consapevolezza dei propri mezzi	Migliorare le qualità fisiche generali	Conoscere le variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio fisico	di base	10
RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE	Acquisire nuovi schemi motori e consolidare quelli già acquisiti	Utilizzare efficacemente le proprie capacità in diverse condizioni	Consolidamento delle capacità coordinative	di base	10
POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO	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
SPORT DI SQUADRA (PALLAV. PALLAC.	Usare i gesti fondamentali	Applicare i fondamentali e	Conoscere i fondamentali	di base	20

UDA	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ASSE	ORE
PALLAM. CALCETTO) E NOZIONI TEORICHE	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		
ATLETICA LEGGERA E NOZIONI TEORICHE	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
SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO	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