

# **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE “R. DEL ROSSO G. DA VERRAZZANO”**

**Scuola: Istituto Professionale**

**INDIRIZZO: Enogastronomico**

**CLASSE: 2 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 24 alunni, 11 alunni e 13 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

|   |   |
|---|---|
| <b>MOD 1: CAPACITÀ MOTORIE GENERALI</b><br>ORE 10 DA SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO  |   |
| <b>COMPETENZE</b>   | <b>ABILITÀ</b>  |
| Aver consapevolezza dei propri mezzi  | Migliorare le qualità fisiche generali  |
| <b>MOD 2: RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE</b><br>ORE 10 DA SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO                                   |   |
| <b>COMPETENZE</b>   | <b>ABILITÀ</b>  |
| Acquisire nuovi schemi motori e consolidare quelli già acquisiti  | Utilizzare efficacemente le proprie capacità diverse condizioni                               |
| <b>MOD 3: POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO</b><br>ORE 10 DA SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO  |   |
| <b>COMPETENZE</b>   | <b>ABILITÀ</b>  |
| Migliorare le funzioni organiche (apparato cardio-circolatorio e respiratorio)  | Seguire le metodiche di allenamento proposte p migliorare la propria efficienza fisica        |
| <b>MOD 4: SPORT DI SQUADRA (PALLAV. PALLAC. PALLAM. CALCETTO) E NOZIONI TEORICHE</b><br>ORE 20 DA SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO |   |
| <b>COMPETENZE</b>   | <b>ABILITÀ</b>  |
| Usare i gesti fondamentali delle discipline<br>Saper comprendere e mettere in pratica le regole del gioco                           | Applicare i fondamentali e le strategie efficaci p la risoluzione di situazioni problematiche |

**MOD 5: ATLETICA LEGGERA E NOZIONI TEORICHE**

ORE 5 DA SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO

| <b>COMPETENZE</b>   | <b>ABILITÀ</b>                                     |
|---|--|
| Conoscere ed applicare metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica | Migliorare le capacità coordinative e condizionali |

**MOD 6: SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO**

ORE 5 A SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO

| <b>COMPETENZE</b>   | <b>ABILITÀ</b>  |
|---|---|
| Comprendere e produrre i messaggi non verbali<br>Saper applicare le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni | Collaborare all'interno del gruppo/classe, facendone emergere le proprie potenzialità |