

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

Scuola: Istituto Professionale

INDIRIZZO: Enogastronomico

CLASSE: 5

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 15 alunni, 8 alunni e 7 alunne.

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

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

➤ Obiettivi cognitivi

- 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, resistenza e velocità
- 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 e della pallacanestro 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
- Conoscere i principi dell'alimentazione
- 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 al Palazzetto dello Sport utilizzando 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

MOD 1: CAPACITÀ MOTORIE GENERALI ORE 10 DA SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO	
COMPETENZE	ABILITÀ
Aver consapevolezza dei propri mezzi	Migliorare le qualità fisiche generali
MOD 2: RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE ORE 10 DA SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO	
COMPETENZE	ABILITÀ
Acquisire nuovi schemi motori e consolidare quelli già acquisiti	Utilizzare efficacemente le proprie capacità diverse condizioni
MOD 3: POTENZIAMENTO FISIOLOGICO ORE 10 DA SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO	
COMPETENZE	ABILITÀ
Migliorare le funzioni organiche (apparato cardio-circolatorio e respiratorio)	Seguire le metodiche di allenamento proposte per migliorare la propria efficienza fisica
MOD 4: SPORT DI SQUADRA (PALLAV. PALLAC. PALLAM. CALCETTO) E NOZIONI TEORICHE ORE 20 DA SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO	
COMPETENZE	ABILITÀ
Usare i gesti fondamentali delle discipline Saper comprendere e mettere in pratica le regole del gioco	Applicare i fondamentali e le strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche
MOD 5: ATLETICA LEGGERA E NOZIONI TEORICHE ORE 5 DA SVOLGERSI ENTRO IL MESE DI MAGGIO	
COMPETENZE	ABILITÀ
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	
COMPETENZE	ABILITÀ
Comprendere e produrre i messaggi non verbali Saper applicare le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni	Collaborare all'interno del gruppo/classe, facendosi emergere le proprie potenzialità

