

# **LICEO STATALE " Alessandro Volta "**

## **Progettazione delle attività**

Docente: ADRIANO PIETRINI

Classe: 5°D LS Anno Scolastico 2020/2021

Materia: scienze motorie e sportive

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -- PROF. ADRIANO PIETRINI**

**CLASSE 5^D LS ORE SETTIMANALI 2**

### **PROFILO/CONSIDERAZIONI GENERALI**

L'ultimo anno è stato particolarmente difficoltoso a causa della impraticabilità fino a gennaio di una palestra della scuola per la conclusione dei lavori di ristrutturazione e anche per la pandemia Covid -19. Le lezioni pratiche si sono ridotte sensibilmente dando spazio alla teoria, pertanto il programma teorico pur con le difficoltà sopra citate e legate alla Didattica a distanza si è svolto regolarmente.

Si cercherà:

- di creare tradizioni sportive scolastiche standardizzate
- utilizzare le strutture del territorio
- continuare a raccogliere e tabulare risultati test di valutazione motoria

**SITUAZIONE D'INGRESSO: POSSESSO DEI PRE-REQUISITI DA PARTE DEGLI ALUNNI**

**IN MODO PIENO E SICURO 16 ACCETTABILE 4**

La prima parte dell'anno scolastico è stata dedicata a rivedere e fare proprie le linee essenziali del piano educativo della scuola causa COVID - 19.

Sono stati letti, analizzati e spiegati, con dovizie di particolari, i regolamenti di utilizzo delle palestre causa COVID -19.

Sono stati realizzati alcuni test d'ingresso ed è stato attivato un lavoro intensivo di osservazione degli alunni durante lo svolgimento di alcuni giochi tradizionali.

## **OBIETTIVI FORMATIVI TRASVERSALI**

L'Ed. Fisica concorre con le altre discipline alla crescita armonica degli alunni.

La capacità di ascoltare, di capire, di rielaborare, di memorizzare, di collegare, di collaborare, il rispetto delle regole di convivenza, il rispetto di sé, dei compagni e delle strutture, la partecipazione attiva alle proposte di lavoro, la puntualità, la conoscenza dei diritti e doveri stabiliti nel regolamento di Istituto saranno riferimento continuo in ogni lezione.

## **OBIETTIVI FORMATIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA**

### **1. CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITA' RIFERENTESI ALL'AREA CORPOREA**

- a) potenziamento fisiologico
- b) rielaborazione schemi motori
- c) conoscenza e pratica attività sportive
- d) informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni

#### **Potenziamento fisiologico**

Sviluppo principali qualità fisiche: resistenza, forza, velocità e mobilità articolare.

Irrobustimento / potenziamento generale

Mezzi:

- corsa di resistenza
- circuiti/percorsi di irrobustimento
- esercizi di mobilità individuale, a corpo libero o con piccoli attrezzi
- tecnica esercizi stretching

#### **Rielaborazione schemi motori**

- coordinazione generale e segmentaria
- percezione spazio temporale
- educazione posturale
- destrezza e agilità
- equilibrio
- lateralità
- prontezza di riflessi

Mezzi:

- esercizi di pre-acrobatica
- circuiti di destrezza e agilità
- esercizi di coordinazione generale
- giochi di occupazione dello spazio
- giochi a tempo
- aerobica
- step

### **Conoscenza e pratica attività sportive**

Intesa come esperienza vissuta del maggior numero di attività, al fine di allargare ed arricchire la propria cultura in riferimento alla specifica materia e soprattutto per consolidare l'abitudine al moto ed alla vita attiva.

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: *I GIOCHI TRADIZIONALI*

Dai giochi tradizionali ai giochi di avviamento polisportivo fino ad arrivare alla pratica di alcuni sport di base e sport minori.

Giochi presi in esame: palla avvelenata.

Giochi con utilizzo di attrezzi particolari: "canestro volante".

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: *EQUILIBRIO*

#### **-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica**

Utilizzo dei seguenti attrezzi classici: spalliera, trave, asse di equilibrio.

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: **ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE**

#### **-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica**

Sport e ambiente naturale. Le "camminate" lungo il fiume Elsa

**-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica: TENNIS TAVOLO (PING PONG)**

Il campo di gioco - Conoscenza e pratica dei fondamentali di gioco - Conoscenza delle principali regole di gioco. Il gioco di squadra. Il fair play nel tennis tavolo.

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: **LA PALLAVOLO**

**-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica**

Il campo di gioco. Le zone del campo - Conoscenza e pratica dei fondamentali di gioco (battuta di sicurezza e dall'alto, bagher, palleggio e a seguire schiacciata e muro) - Conoscenza delle principali regole di gioco. Il fair play nella pallavolo.

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: **LA PALLACANESTRO**

**-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica**

Il campo di gioco le zone del campo - Conoscenza e pratica dei fondamentali di gioco ( palleggio, arresto un tempo e a due tempi, il terzo tempo, passaggi e tiro a canestro) - Conoscenza delle principali regole di gioco. Il fair play nella pallacanestro.

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: **IL BADMINTON**

**-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica**

Il campo di gioco. Costruzione di campi di gioco improvvisati? Gioco individuale e di squadra - Conoscenza e pratica dei fondamentali di gioco (battuta/servizio, diritto e rovescio) - Conoscenza delle principali regole di gioco.

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: **L'ATLETICA LEGGERA**

**-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica**

La pista di atletica. Le principali discipline praticabili a scuola Visione filmati relativi alle discipline dell'atletica leggera - Avviamento e pratica delle discipline: salto in alto, getto del peso, corsa veloce -

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: **LA CINESIOLOGIA MUSCOLARE**

**-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica**

Muscoli del busto, braccio, avambraccio, gambe

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: MUSICA E BENESSERE

**-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica** Utilizzo piattaforma WI FIT

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: MOTORFIT

**-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica**

Analizzare il proprio stato di salute e benessere attraverso la realizzazione di una batteria standardizzata di test

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: ESAME DI STATO

**-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica**

- respirazione cellulare e il ciclo di Krebs
- meccanismi energetici
- elettrocardiogramma
- i gruppi sanguigni
- il sistema linfatico
- la contrazione muscolare e placca neuromotrice
- anatomia muscolare
- il sistema nervoso
- le Olimpiadi: 1936 Berlino, 1968 Messico, 1972 Monaco, 1980 Mosca, 1984 Los Angeles. Storia degli atleti che vi hanno partecipato e contesto storico.

Modulo/unità didattica/unità di apprendimento: QUALITÀ DELLA VITA

**-Sequenza logica del modulo o dell'unità didattica**

Oggetto dell'approfondimento alimentare e suoi disturbi

**Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni**

- educazione posturale
- le patologie vertebrali
- tecniche elementari di pronto soccorso (BLS)
- educazione alimentare

- il doping e le sostanze dopanti
- le droghe, il fumo, l'alcolismo.

## **FORMAZIONE E CONSOLIDAMENTO DELLA PERSONALITA' E DEL CARATTERE**

Interventi che mirano a rafforzare nell'alunno un atteggiamento positivo verso il proprio corpo per un totale espandersi della personalità:

- sul piano corporeo (attraverso la padronanza e il controllo di sé)
- sul piano affettivo (attraverso l'accettazione di sé e la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti)
- sul piano sociale (attraverso rapporti interpersonali più intensi, con l'assunzione anche di ruoli di responsabilità)
- sul piano intellettuale: (attraverso la conoscenza di problematiche tramite una terminologia tecnica appropriata es: educazione alimentare, educazione sanitaria e igienica)

## **INDICAZIONI DIDATTICHE SU METODI E STRUMENTI DI LAVORO**

### **METODI DI LAVORO**

**PROBLEM SOLVING:** autonoma ricerca di soluzioni e il graduale passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione, anche tecnica del movimento

**ROLE-PLAYING:** attraverso l'osservazione dei compagni che mostrano l'esecuzione corretta e non, ciascun alunno memorizza la catena cinetica

**LAVORI DI GRUPPO:** attività a coppie o in piccoli gruppi misti nel livello motorio. E' una strategia di aiuto perché il più abile è e da stimolo e può aiutare

**METODO DEL "TENTATIVI ED ERRORI":**

**LEZIONI FRONTALI, GUIDATE E DDI.**

### **STRUMENTI DI LAVORO**

Libro di testo

Filmati

## **CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONE**

### **VALUTAZIONE INIZIALE**

Attraverso dei test d'ingresso iniziali questa valutazione permette di decidere la programmazione degli interventi ed eventuali interventi di recupero.

### **VALUTAZIONE FORMATIVA**

Essa si baserà sulla verifica delle conoscenze, delle abilità e delle competenze acquisite: è finalizzata al rinforzo del quadro motivazionale, al potenziamento e recupero.

### **VALUTAZIONE SOMMATIVA**

(periodica finale)

Essa consisterà in un giudizio che definisca il livello di acquisizione degli obiettivi, tenendo conto della situazione e del livello di partenza dell'alunno relativamente a conoscenze, competenze e abilità.

Fattori che concorrono alla valutazione:

- regolarità della frequenza
- partecipazione
- impegno e interesse
- comportamento
- rispetto dei compagni, del Docente e delle attrezzature
- saper rispettare le consegne
- livello di acquisizione dei contenuti
- disponibilità al recupero
- aspetti fisici e psicologici

## STRUMENTI PER LA VERIFICA FORMATIVA E SOMMATIVA

Per gli alunni:

- prove orali
- prove pratiche

Per il docente:

- osservazione del comportamento
- osservazione e analisi livelli di competenza raggiunti
- disponibilità a lavorare in gruppo
- il fair play (codice deontologico previsto in ogni sport)

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE

Non sa eseguire la consegna e non prova a superare le difficoltà. La preparazione è molto frammentaria e disorganica	1/2
Gravemente insufficiente nel lavoro, conoscenze gravemente lacunose, molti errori nell'esecuzione dei gesti e preparazione disorganica ed incompleta	3/4
Non segue le attività proposte e non si impegna. La preparazione è incompleta ed imprecisa con alcuni errori nell'esecuzione dei gesti	5
Sufficiente nell'impegno e nella partecipazione. La preparazione è strettamente adeguata alle consegne. Utilizza movimenti specifici base.	6
Discreto nell'impegno e nella partecipazione con imperfezioni nell'esecuzione di compiti complessi.	7
Buono nell'impegno e nella partecipazione con preparazione consolidata e completa.	8
Ottimo nell'impegno e nella partecipazione con preparazione approfondita e autonoma. Comportamento corretto e responsabile. Collabora in modo positivo e propositivo con i compagni.	9
Ottimo nell'impegno e nella partecipazione. Collabora nell'organizzazione e nella gestione della lezione. Rielabora in modo autonomo e personale le conoscenze acquisite. Si esprime in modo fluido utilizzando un corretto e specifico linguaggio.	10
Compie autonomamente relazioni tra ambiti diversi. Comportamento serio e responsabile.	