

Istituto Magistrale "G. V. Gravina"

PROGRAMMAZIONE Di
Scienze Motorie e Sportive anno scolastico 2010-2011

Classe 1° sez.D

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI

Realizzare:

- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e in fase di volo.
- Attività sportive individuali da scegliere tra atletica leggera, ginnastica ecc.
- Attività sportive di squadra da scegliere tra pallacanestro, pallavolo, calcio, ecc.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Attività espressive codificate e non codificate

CONOSCENZE	CAPACITA'	COMPETENZE= saper fare
<p>Durante le ore pratiche di ed. fisica gli alunni dovranno acquisire:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività sviluppate. 2. Conoscere le caratteristiche tecniche degli sport quali: atletica, ginnastica, giochi di squadra (pallavolo, calcetto). 3. Conoscere le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni. <p>Teoria</p> <p>I principi fondamentali alla base del movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'organizzazione del corpo umano • Generalità sull'apparato di locomozione. <p>Tematica trasversale</p>	<p>Sviluppare le capacità condizionali:</p> <p>Resistenza</p> <p>Forza</p> <p>Velocità</p> <p>Migliorare l'ampiezza articolare generale e l'elasticità muscolare.</p> <p>Affinare capacità coordinative:-</p> <p>Capacità di abbinamento Capacità di orientamento Capacità di differenziazione Capacità di equilibrio Capacità di reazione Capacità di trasformazione Capacità di ritmizzazione</p>	<p>Saper correre su distanze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corte - Medie - Lunghe <p>Saper vincere resistenze a carico naturale</p> <p>Saper compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.</p> <p>Saper eseguire movimenti con la massima escursione articolare possibile e saper sfruttare pienamente la componente elastica del muscolo.</p> <p>Saper padroneggiare i segmenti corporei in forma indipendente e coordinata, in funzione di uno scopo.</p> <p>Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi.</p>

Cenni sui concetti di carico e sovraccarico con particolare riferimento all'uso dello zaino		Sapersi collocare nello spazio con capacità di orientamento. Saper controllare l'equilibrio ed organizzarsi nel disequilibrio.
---	--	---

OBIETTIVI EDUCATIVI

Rispettare l'ambiente (palestra, impianti esterni,ecc.)

Rispettare il regolamento d'Istituto relativo all'ed. fisica presentato e motivato ad ogni classe all'inizio dell'anno in corso.

Sviluppare capacità di autocontrollo e autodisciplina sia durante le ore curricolari che nei trasferimenti da una sede all'altra.

OBIETTIVI DIDATTICI

- .

Per la pallavolo:

- palleggi con palloni diversi per peso e dimensioni;
- bagher;
- battuta di sicurezza su zona prestabilita
- Esecuzione sicura e precisa del gesto tecnico.

Per l'atletica:

- utilizzo corretto del piede;
- corretta postura durante le andature;
- Proposta di andature dissociate e varie.

METODOLOGIA DIDATTICA ADOTTATA

La lezione sarà prevalentemente frontale ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati.

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

VERIFICHE

Le verifiche saranno sistematiche,attuate attraverso test motori,gare,giochi strutturati,partite, prove di velocità(60m femmine e 80m maschi) , prove su semplici percorsi di preacrobatica ,progressione di movimenti a ritmo,

Prova su semplice percorso di destrezza oculopodalica .

Valutazione su preatletici.

Fondamentali del gioco della pallavolo.

Gli argomenti teorici saranno approfonditi ,sul libro di testo,appunti,ricerche su internet.

La programmazione potrà subire delle variazioni dopo il Consiglio di classe per la programmazione collegiale per attività pluri-disciplinare, per il contesto particolare della classe in cui si opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza.

VALUTAZIONE

I Per quanto riguarda la valutazione,si terrà presente:

- A) Il miglioramento delle conoscenze, competenze e capacità rispetto a quelle di partenza.
- B) L'impegno e motivazione alla materia
- C) Il rendimento oggettivo in termine di conoscenza e abilità accertate e all'autocontrollo.

Strumenti di verifica:

La valutazione andrà **dall'1 al 10** e gli insegnanti, in conformità con quanto deciso dal Collegio dei Docenti, comunicheranno tempestivamente la valutazione riferita alla prova espletata, compatibilmente con i tempi di rielaborazione dei risultati. Le verifiche saranno minimo tre per quadrimestre.

Per tutti gli alunni, secondo quanto previsto dalla normativa vigente, il docente può far ricorso oltre che alla pratica delle attività sportive individuali e di squadra, a prove di valutazione ormai note, anche orali, e/o a prove multiple per la valutazione di qualità e funzioni diverse. Ove il docente sia in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo pratico operativo, egli potrà valutarli sul piano delle conoscenze teoriche acquisite.

In particolare per le prove pratiche saranno effettuate misurazioni e valutazioni oggettive tenendo conto di una gamma allargata di fattori che concorrono alla realizzazione del movimento: grado di coordinazione raggiunta, precisione esecutiva, livello di capacità motorie evidenziato, strategie e tattiche adottate.

Per le prove relative allo svolgimento teorico della materia saranno somministrati quesiti a risposta multipla, tipo vero-falso, a risposta aperta, con la possibilità di eventuali accertamenti o approfondimenti orali.

L' INSEGNANTE

Prof.ssa Giuseppina Lucente

TABELLA DI CORRISPONDENZA TRA VOTO E LIVELLO DI RAGGIUNGIMENTO DELL'OBBIETTIVO

Capacità: comprendere, analizzare, sintetizzare, collegare, approfondire, valutare...

Conoscenze: lacunose, essenziali, complete, approfondite, ecc.

Competenze: operative (c. op.) - comunicative (c. co)

Livello	Capacità	Conoscenza	Competenza
Voto 1-2	Non evidenziata	Nulla	<ul style="list-style-type: none"> - c. co. usa in modo disarticolato il linguaggio di base o dimostra di non conoscerlo - c. op. non usa procedimenti o tecniche disciplinari nemmeno in contesti semplificati.
Voto 3-4	Comprende Parzialmente semplici quesiti e situazioni e non sempre riconosce i dati più espliciti	Presenta diffuse lacune nella conoscenza degli elementi principali della disciplina	<ul style="list-style-type: none"> - c. co usa in modo improprio il linguaggio di base della disciplina. - c. op. incontra difficoltà nell'uso dei procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti semplici
Voto 5	Comprende con difficoltà situazioni e problemi di base, riconoscendo solo i dati più espliciti della disciplina.	Conosce superficialmente gli elementi principali della disciplina	<ul style="list-style-type: none"> - c. co. usa parzialmente il linguaggio di base della disciplina - c. op. usa in modo frammentario procedimenti e tecniche disciplinari in contesti noti o già elaborati dal docente
Voto 6	Comprende nelle linee generali situazioni e operazioni di vario tipo e riconosce le informazioni e i dati fondamentali. Non è in grado di operare approfondimenti.	Conosce gli elementi principali della disciplina	<ul style="list-style-type: none"> - c. co usa il linguaggio di base specifico della disciplina - c. op. usa un modo lineare procedimenti e tecniche disciplinari in contesti noti o già elaborati dal docente
Voto 7	Comprende situazioni in modo completo, ne individua informazioni implicite e le sintetizza in modo lineare	Conosce in modo esauriente i contenuti disciplinari	<ul style="list-style-type: none"> - c. co. usa con proprietà il linguaggio della disciplina - c. op. usa procedimenti e tecniche disciplinari in modo consapevole e in contesti vari.
Voto 8	Applica autonomamente i dati delle conoscenze acquisite; è in grado di analizzare e di sintetizzare in modo completo e preciso dati e informazioni	Conosce in modo completo i contenuti della disciplina	<ul style="list-style-type: none"> - c. co comunica con rigore e precisione - c. op. usa consapevolmente e in modo autonomo procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti nuovi
Voto 9-10	Evidenzia completa autonomia nelle capacità di applicazione, analisi e sintesi, che sa trasferire in vari contesti e situazioni di apprendimento; sa rielaborare in forma personale ed è in grado di valutare in forma	Eccellente	<ul style="list-style-type: none"> - c. o. comunica con rigore e precisione utilizzando un linguaggio fluido vario pertinente e ricercato - c. op. usa in modo autonomo e critico procedimenti e tecniche

REGOLAMENTO GENERALE DI EDUCAZIONE FISICA

Anno scolastico 2010/2011

Docenti e alunni sono tenuti :

1. a rispettare la puntualità di inizio delle lezioni
2. aver cura delle strutture (palestra e spogliatoi) e dell'ambiente esterno
3. non fumare durante i trasferimenti da una palestra all'altra e rispettare le norme approvate dal Collegio Docenti in materia

Durante le ore di lezione lo studente è tenuto a:

- Entrare in palestra e nel magazzino attrezzi solo in presenza e su indicazione del proprio insegnante
- Rispettare gli attrezzi e usarli solo su esplicito invito dell'insegnante
- Cambiare, dopo la lezione, gli indumenti e le scarpe ginniche
- Allontanarsi dalla lezione solo previa autorizzazione del proprio insegnante
- Non indossare oggetti che potrebbero accidentalmente procurare lesioni personali o ai propri compagni (orologi, bracciali, orecchini, ecc.)
- Le scarpe utilizzate in palestra devono essere allacciate accuratamente per limitare i rischi di infortunio e l'abbigliamento deve essere consono all'attività sportiva
- In caso di incidente, anche lieve, l'alunno deve tempestivamente avvisare il proprio insegnante dell'accaduto
- Produrre la documentazione necessaria per la richiesta di esonero e per le eventuali denunce di infortunio
- Non portare o lasciare oggetti di valore, documenti o denaro in palestra.
- Gli alunni che per motivi di salute presenteranno un certificato medico della durata di almeno 15 giorni dovranno compilare il modulo di esonero temporaneo
- Gli esonerati o giustificati devono accedere in palestra.

Il coordinatore di Dipartimento

Prof. Santo Delfino