Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Liceo "G. Piazzi - C. Lena Perpenti"

PROGRAMMAZIONE DELL'ATTIVITÀ DIDATTICA
PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTALE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico 2015/2016

MATERIA SCIENZE MOTORIE classi : tutte

1. **Obiettivi disciplinari (**declinati per ogni indirizzo – classico, linguistico, scienze umane ed economico-sociale– e per ogni anno di corso seguendo le Indicazioni Nazionali della Riforma delle scuole superiori) in:

- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Lo sport, le regole e il fair play
- Salute, benessere , sicurezza e prevenzione
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Conoscenze: I biennio

- Conosce nuove discipline sportive
- Conosce la definizione delle capacità motorie
- Possiede abilità motorie applicabili alla quotidianità
- Possiede capacità di attenzione e quindi sa selezionare gli stimoli esterni ed interni
- Impara ad intendere il movimento anche come espressione della personalità
- Sviluppa una corretta mentalità sportiva
- Comprende il concetto di movimento come benessere, rispetta le norme igieniche in relazione all'attività fisica

Conoscenze: II biennio

- Conosce nuove discipline sportive
- Conosce la definizione delle capacità motorie e delle modalità di allenamento.
- Possiede abilità motorie applicabili alla quotidianità.

- Possiede buone capacità di attenzione e quindi sa selezionare gli stimoli esterni ed interni.
- Ha imparato ad intendere il movimento anche come espressione della personalità.
- Potenzia una corretta mentalità sportiva.
- Comprende il concetto di movimento come benessere, conosce i benefici dello stesso sui vari organi ed apparati e rispetta le norme igieniche in relazione all'attività fisica

Conoscenze: 5° anno

- Consolida le conoscenze discipline sportive
- Possiede le conoscenze delle modalità di allenamento.
- Possiede buone capacità di attenzione e quindi sa selezionare gli stimoli esterni ed interni.
- Ha imparato ad intendere il movimento anche come espressione della personalità.
- Possiede una corretta mentalità sportiva.
- Ha compreso il concetto di movimento come benessere, conosce i benefici dello stesso sui vari organi ed apparati e rispetta le norme igieniche in relazione all'attività fisica

* Abilità: I biennio

- Comincia a dimostrare sicurezza e correttezza nell'esecuzione dei gesti motori.
- Riesce a compiere azioni in modo rapido e tecnicamente corretto
- Conosce e pratica i gesti fondamentali delle discipline sportive individuali e di squadra.
- Collabora in maniera costruttiva con i compagni e l'insegnante.
- Sa utilizzare il linguaggio specifico della materia.
- Conosce le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

Abilità: II biennio

- Dimostra sicurezza e correttezza nell'esecuzione dei gesti motori.
- E' in grado di valutare, dosare e tollerare carichi di lavoro variabili.
- Riesce a compiere azioni in modo rapido, economico e coordinato.
- Conosce e sa praticare i gesti delle discipline sportive individuali e di squadra.
- Ha coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti.
- Collabora in maniera costruttiva con i compagni e l'insegnante.
- Sa utilizzare il linguaggio specifico della materia.
- Conosce gli effetti del movimento sui vari organi e apparati.
- Conosce le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

Abilità: 5° anno

- Dimostra sicurezza e correttezza nell'esecuzione dei gesti motori.
- E' in grado di valutare, dosare e tollerare carichi di lavoro variabili.
- Riesce a compiere azioni in modo rapido, economico e coordinato.
- Conosce e sa praticare i gesti delle discipline sportive individuali e di squadra.
- Ha coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti.
- Collabora in maniera costruttiva con i compagni e l'insegnante.
- Sa utilizzare il linguaggio specifico della materia.
- Conosce gli effetti del movimento sui vari organi e apparati.
- Conosce le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

Competenze: I biennio

- Ha acquisito abilità motorie e tecniche sportive specifiche nuove.
- Ha sviluppato le capacità motorie coordinative e condizionali (presupposti per il successivo raggiungimento di livelli superiori di abilità).
- Sa confrontarsi e collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune.
- Possiede un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo e ha maturato l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma fisica.

Competenze: II biennio

- Ha acquisito abilità motorie e tecniche sportive specifiche nuove.
- Ha sviluppato le capacità motorie coordinative e condizionali (presupposti per il successivo raggiungimento di livelli superiori di abilità).
- E' consapevole della capacità comunicativa ed espressiva del proprio corpo
- Ha confermato e valorizzato le proprie attitudini, preferenze e capacità personali.
- Sa confrontarsi e collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune.
- Possiede un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo e ha maturato l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma fisica.

Competenze: 5° anno

- Ha acquisito abilità motorie e tecniche sportive specifiche nuove.
- Ha sviluppato le capacità motorie coordinative e condizionali (presupposti per il successivo raggiungimento di livelli superiori di abilità).
- E' consapevole della capacità comunicativa ed espressiva del proprio corpo

- Ha confermato e valorizzato le proprie attitudini, preferenze e capacità personali.
- Sa confrontarsi e collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune.
- Possiede un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo e ha maturato l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma fisica.

2. Metodologie e strategie di lavoro.

La formulazione degli obiettivi è strettamente connessa alle possibilità degli alunni di ampliare le conoscenze ed esperienze motorie. Le esercitazioni sono combinate in modo che la successione di sforzi e carichi risponda alle leggi fisiologiche.
Metodo individualizzato, sia attraverso modalità diverse di realizzazione del programma a seconda del livello di partenza, sia come processo di autonomia e scelta personale (assunzione di ruoli nei giochi collettivi, scelta nell'attività sportiva, arbitraggio, stesura dei percorsi).
Variabilità delle proposte in attività di situazione, per sostenere la motivazione e per avere più abilità e competenze trasferibili in ambiti interdisciplinari ed extrascolastici.
Avviamento all'osservazione e all'individuazione dell'errore per raggiungere consapevolezza ed autonomia nella correzione e nell'autovalutazione.

3. Verifiche *(specificare la tipologia delle prove e la scansione prevista; specificare le eventuali prove comuni per classi parallele e il periodo di svolgimento)*

Per la valutazione si tiene conto di: livello di partenza, attitudini individuali, risultati effettivi conseguiti , capacità di migliorarsi, impegno , interesse, partecipazione al lavoro scolastico , frequenza regolare e con materiale adatto alle lezioni.
Si utilizzano :

- Test motori oggettivi

(prove di corsa cronometrata-misurazione di salti e lanci-tempi esecutivi dei percorsi)

- Osservazione della tecnica e tattica esecutiva individuale durante le prove atletiche e il gioco sportivo.
- Verifiche orali e/o scritte

Le verifiche saranno effettuate durante tutto l'anno scolastico

4. **Criteri di valutazione e attribuzione dei voti** *(Si riportano i criteri approvati in sede di Collegio dei Docenti)*

VOTO	GIUDIZIO	CONOSCENZE - ABILITA' - COMPETENZE
1-3	DEL TUTTO INSUFFICIENTE	Assenza delle conoscenze di base che caratterizzano la disciplina e della metodologia specifica corrispondente
4	GRAVEMENTE INSUFFICIENTE	Gravi carenze conoscitive e metodologiche che producono conoscenze e/o capacità di applicazione frammentarie e male organizzate
5	INSUFFICIENTE	Assimilazione parziale, superficiale o non significativa dei contenuti e/o delle procedure di applicazione, unita ad una metodologia disciplinare non corretta
6	SUFFICIENTE	Sufficiente assimilazione dei contenuti e/o delle procedure di applicazione. Permangono carenze nell'organizzazione, esposizione o applicazione
7	DISCRETO	Convincente assimilazione dei contenuti unita a buone capacità di comprensione organizzazione ed esposizione/applicazione degli stessi in forma coerente.
8	BUONO	Piena assimilazione dei contenuti unita a buone capacità di comprensione, organizzazione, rielaborazione, applicazione.
9	PIU' CHE BUONO	Piena assimilazione dei contenuti unita a ottime capacità di comprensione, esposizione, rielaborazione, applicazione e approfondimento.
10	OTTIMO	Piena assimilazione dei contenuti unita a eccellenti capacità di comprensione, esposizione, rielaborazione, applicazione e approfondimento, contrassegnate anche da originalità e creatività.

5. Griglie di valutazione prove scritte/pratiche/orali (allegare le griglie)

Voto	50 m	250m	1000m	2000m	lungo	alto	peso	disco	vortex
10	7.35	49.00	4.10	9.00	4.00	1.40	9.00	20.00	40
9,5	7.40	50.00	4.15	9.30	3.90	1.35	8.30	19.00	38
9	7.55	51.00	4.27	10.00	3.80	1.30	8.00	18.00	35
8,5	7.80	52.00	4.39	10.30	3.60	1.25	7.50	17.00	31
8	8.10	53.00	4.51	11.00	3.45	1.20	7.00	16.00	27
7,5	8.40	54.00	5.03	11.30	3.30	1.15	6.50	15.00	24
7	8.70	55.00	5.16	12.00	3.10	1.10	6.00	14.00	21
6,5	9.00	57.00	5.32	12.30	2.90	1.05	5.50	13.00	19
6	9.50	59.00	6.00	13.00	2.70	1.00	5.00	12.00	16
5,5	9.60	1.02.00	6.15	13.30	2.45	95	4.50	11.00	14
5	9.90	1.06.00	6.40	14.00	2.30	90	4.00	10.00	13
4,5	1030	1.10.00	7.10	14.30	2.00	85	3.80	9.00	12
4	10.70	1.14.00	7.40	15.00	1.80	80	3.70	8.50	11.50
3,5	11.00	1.19.00	8.00	15.30	1.70	75	3.60	8.00	11
3	12.00	1.24.00	8.3	16.00	1.60	70	3.50	7.00	10.50

6. **Attività integrative curricolari ed extra curricolari(**referente prof. Lorenzo Salvetti**)**
   - Difesa persona

     I docenti intendono riproporre il corso di KRAV MAGA – Difesa personale-a tutte le classi dell'istituto in orario extra curricolare.
   - Tennis tavolo curricolare per le classi prime ed extracurricolare per tutte le classi
   - Pallavolo extracurricolare rivolto a tutte le classi
   - Calcio a 5 extracurricolare rivolto a tutte le classi

Sondrio 22 /09 / 2015 Firmato dal Coordinatore di Dipartimento
Lorenzo Salvetti