

PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2020-2021

Classe: III sez. D Linguistico

PIANO DI LAVORO ANNUALE

PRESENTAZIONE DELLA CLASSE

La classe è composta da 26 alunni in totale di cui due maschi e 24 femmine.

Il gruppo classe mostra caratteristiche eterogenee in relazione all'impegno profuso, alla partecipazione alle attività didattiche e alla frequenza scolastica, nonché al bagaglio culturale maturato. Dal punto di vista disciplinare gli alunni manifestano un comportamento corretto, rispettano le norme etico - sportive e lavorano con impegno ed interesse continuo. La frequenza scolastica, in generale, è costante. Dalle indagini iniziali la classe presenta, nella generalità, conoscenze teoriche sufficienti ed abilità motorie nella media.

FINALITA'

- Acquisizione del valore della corporeità.
- Consolidamento di una cultura motoria e sportiva.
- Raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona.
- Arricchimento della coscienza sociale.

"E' persona fisicamente educata colui che ha appreso le abilità necessarie per partecipare ad una ampia varietà di attività fisiche; è fisicamente in forma; partecipa regolarmente ad attività fisiche; conosce le implicazioni e i benefici legati all'impegno nelle attività fisiche e valorizza l'attività fisica e il suo contributo per uno stile di vita attivo"

COMPETENZE

- Area motoria.
- Area espressiva.
- Area sport.
- Area salute e benessere.

Un allievo è competente in ambito motorio e sportivo quando:

- elabora ed organizza le informazioni propriocettive ed esteroceettive (capacità percettive);
- esprime motivazione all'apprendimento motorio;
- esprime adeguato livello di autoefficacia;
- esegue un compito motorio secondo un determinato livello di difficoltà/intensità, durata, varietà esecutiva (abilità motorie, capacità coordinative e condizionali);
- È consapevole del percorso compiuto, valuta le proprie esperienze ed impara ad apprendere ulteriori abilità motorie e conoscenze (processi metacognitivi);
- interagisce e coopera con gli altri per uno scopo comune (attori socio affettivi);
- trasferisce saperi appresi in contesti differenti della vita di relazione o sportiva.

ATTIVITA' PRATICA

MODULO 1°: Analisi della situazione di partenza, rilevamento delle capacità psico- motorie

Periodo: settembre / dicembre

Competenze	Conoscenze	Abilità
<p>1A) Condividere la necessità di regole di convivenza civile.</p> <p>1B) Riconoscere e valorizzare le proprie risorse, riconoscere e accettare i propri limiti.</p>	<p>1A) Conoscere le regole di convivenza civile</p> <p>1B) Eseguire test per la valutazione motoria, come:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Test forza arti inferiori (salto in alto e in lungo da fermo). -Test mobilità zona lombare. -Test di resistenza Cooper. -Test funicella in 30 secondi. -Test navetta 4x10. -Test velocità 30 m. -Test forza degli addominali. 	<p>1A) Comprendere e rispettare le regole, l'auto controllo.</p> <p>1B) Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti.</p>

MODULO 2°: Potenziamento delle capacità motorie: condizionali e coordinative

Periodo : settembre / giugno

Competenze	Conoscenze	Abilità
<p>2A) Essere consapevole che assumere una postura corretta è elemento fondamentale della salute, del benessere e strumento di prevenzione.</p> <p>2B) Considerare le attività di movimento un'opportunità di espressione di sé e di interazione sociale.</p>	<p>2A) Conoscere le capacità motorie e coordinative.</p> <p>2B) Conoscere la senso-percezione in funzione della postura corretta.</p> <p>2C) Conoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione corporea non verbale (posture, atteggiamenti, mimica, gesti...).</p>	<p>2A) Utilizzare efficacemente i dati senso-percettivi in funzione di una postura corretta, di un efficace controllo dei movimenti e della riuscita di azioni motorie e sportive.</p> <p>2B) Eseguire correttamente azioni motorie finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali, coordinative e di mobilità articolare.</p> <p>2C) Saper rappresentare tramite il movimento sensazioni, immagini, emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee, e saperle esprimere con linguaggio verbale.</p> <p>2D) Saper compiere movimenti efficaci in relazione a situazioni specifiche della disciplina e trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute).</p>

MODULO 3°: “Fair play” e acquisizione del gesto tecnico**Periodo : novembre /giugno**

Competenze	Conoscenze	Abilità
3A) Avere consapevolezza del valore e del rispetto delle regole in ambiti diversi e applicare i principi etici per un corretto e leale comportamento sportivo	3A) conoscere il regolamento tecnico degli sport studiati e altre attività in base alla richiesta della classe e agli spazi disponibili. 3B) conoscere le caratteristiche della funzione arbitrale (qualità necessarie) e i segnali arbitrali. 3C) Atletica leggera: andature atletiche, Corsa Campestre, ecc. 3D) Ginnastica individuale a corpo libero.	3A) Partecipare attivamente alle attività proposte collaborando con gli altri e rispettandone le regole. 3B) Avere un atteggiamento rispettoso e spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta. 3C) Conoscere i valori etici dello sport (e quelli non etici: doping) 3D) Saper riconoscere e praticare i fondamentali delle attività sportive proposte.

PARTE TEORICA

La disciplina si occupa anche dell’aspetto salutistico e del benessere della persona in generale. Per tale motivo è importante che, oltre ad allenare praticamente le capacità motorie dei ragazzi, essi stessi diventino consapevoli dei processi che stanno alla base di quanto svolgono e dei vantaggi che si possono ottenere praticando attività fisica con costanza.

MODULO 4°: Apparato locomotore e posturologia**Periodo : ottobre e novembre**

Competenze	Conoscenze	Abilità
4A) Riconoscere la funzione degli esercizi proposti per acquisire maggiore funzionalità e resa motoria.	4A) Concetto di sistema muscolare e scheletrico. 4B) Struttura, localizzazione e funzione dei principali muscoli, ossa e articolazioni, con particolare riferimento al rachide. 4C) Paramorfismi e dismorfismi.	4A) Azioni motorie atte all’attivazione di specifici distretti muscolari e articolari. 4B) Eseguire esercizi di prevenzione per i paramorfismi. 4C) Assumere posture corrette atte a prevenire paramorfismi. 4D) Riconoscere principali ossa, muscoli e articolazioni. 4E) Esprimere oralmente le conoscenze acquisite.

MODULO 5°: Energetica muscolare**Periodo: dicembre**

Competenze	Conoscenze	Abilità
5A) Riconoscere la diversa funzione degli esercizi proposti per acquisire	5A) Meccanismo di produzione energetica: il ciclo dell’energia; ATP.	5A) Svolgere azioni motorie atte all’attivazione dei sistemi energetici.

maggior funzionalità e resa motoria.	<p>5B) I meccanismi di produzione dell'ATP: anaerobiosi (alattacida e lattacida) ed aerobiosi.</p> <p>5C) La fatica muscolare: acido lattico, i crampi.</p> <p>5D) Economia dei diversi sistemi energetici; debito di ossigeno.</p>	5B) Esprimere oralmente le conoscenze acquisite.
--------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

MODULO 6°: Sistema nervoso

Periodo: gennaio

Competenze	Conoscenze	Abilità
<p>6A) Riconoscere la diversa funzionalità dei sistemi alla base dei movimenti per acquisire maggior funzionalità e resa motoria.</p>	<p>6A) Il neurone.</p> <p>6B) SNC: struttura dell'encefalo, cervello, diencefalo, cervelletto, tronco encefalico.</p> <p>6C) SNC: il midollo spinale (sostanza grigia e sostanza bianca).</p> <p>6D) SNP: nervi sensitivi e motori, sistema nervoso somatico, sistema nervoso autonomo.</p> <p>6E) Sistema nervoso e movimento: la sinapsi, l'impulso nervoso, i propriocettori, il riflesso miotatico da stiramento e il riflesso miotatico inverso.</p>	<p>6A) Distinguere le funzioni svolte dal sistema nervoso centrale e da quello periferico</p> <p>6B) Esprimere oralmente le conoscenze acquisite</p> <p>6C) Collegare quanto studiato a esperienze pratiche e/o personali.</p>

MODULO 7°: Sport e cultura

Periodo : aprile e maggio

Competenze	Conoscenze	Abilità
<p>7A) Ampliare la cultura sportiva per fornire ulteriori opportunità di scelta ai fini del wellness.</p> <p>7B) Cooperare utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.</p>	<p>7A) Conoscere il regolamento tecnico di alcuni sport (Badminton, Tennis, Tennis tavolo, ecc) e le caratteristiche della funzione arbitrale.</p> <p>7C) Conoscere i fondamentali degli sport studiati.</p> <p>7D) Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;</p>	<p>7A) Esprimere oralmente le conoscenze acquisite relative ai regolamenti e le tecniche esecutive dei fondamentali.</p> <p>7B) Praticare in modo corretto ed essenziale i fondamentali dei giochi sportivi e sport individuali</p> <p>7C) Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).</p> <p>7D) Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle</p>

		capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
--	--	------------------------------------------------------

EDUCAZIONE CIVICA

L'insegnamento dell'Educazione Civica, disciplinata dalle Linee Guida emanate con D.M. n 35/2020 in applicazione della Legge 20/8/2019 n 92, le cui competenze chiave, obiettivi specifici di apprendimento, obiettivi per lo sviluppo sostenibile, abilità curriculari saranno sviluppati trasversalmente dall'intero C. d. C. così come previsti dal PTOF d'Istituto.

MODULO 1: Salute e benessere: l'attività fisica

Periodo: febbraio

Competenze	Conoscenze	Abilità
1A) Mettere in atto comportamenti corretti in funzione del proprio benessere e della pratica motoria.	61) Cenni sul concetto di salute nella storia. 1B) Rischi della sedentarietà. 6C) Legame fra attività motoria e benessere. 1D) Il movimento come prevenzione. 1E) Stress, salute e attività fisica.	1A) Assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo 1B) Esprimere oralmente le conoscenze acquisite.

MODULO 2: Educazione alla salute: corretta alimentazione

Periodo : marzo

Competenze	Conoscenze	Abilità
2A) Assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo (cura, corretto regime alimentare).	2A) Cenni sui principi nutritivi. 2B) Alimentazione corretta; regimi alimentari; dimagrire correttamente; alimentazione e sport; disturbi alimentari (anoressia, bulimia, obesità) 2C) Legame fra attività motoria, benessere e alimentazione	2A) Mettere in atto comportamenti alimentari corretti in funzione del proprio benessere e della pratica motoria. 2B) Esprimere oralmente le conoscenze acquisite.

DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

La didattica digitale integrata è una metodologia innovativa di insegnamento-apprendimento, una modalità didattica complementare che integra la tradizionale esperienza di scuola in presenza anche in caso di nuovo lockdown. Il fine resta quello di porre gli alunni, pur a distanza, al centro del processo di insegnamento-apprendimento e di sviluppare e/o potenziare l'autonomia e la responsabilità. Per far ciò si attuano anche forme di personalizzazione della didattica riservata agli allievi DSA e con Bisogni Educativi Speciali con l'avvertenza di riportare gli strumenti compensativi e dispensati proposti o utilizzati. La DDI comporta la rimodulazione delle competenze, delle abilità, delle conoscenze della disciplina fissate nella presente programmazione didattica-educativa. Il lavoro sarà

facilitato per tutti attraverso il ricorso a domande di guida, sintesi e mappe concettuali o integrando la didattica con materiale audiovisivo tratto da internet o in possesso della docente.

Trattandosi di una programmazione con modalità didattica nuova, pur tenendo conto dell'esperienza acquisita l'anno precedente, essa si presta ad essere suscettibile di modifiche o aggiustamenti in corso di svolgimento

COMPETENZE, ABILITA' E CONOSCENZE MINIME

L'allievo, al termine dell'anno scolastico, dovrà dimostrare:

1. Di essere consapevole del percorso per conseguire il miglioramento delle capacità di:
 - compiere semplici attività di resistenza, forza, velocità e flessibilità;
 - coordinare azioni efficaci in situazioni più complesse.
2. Di essere in grado di:
 - utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato;
 - applicare operativamente semplici conoscenze e metodiche inerenti al mantenimento della salute dinamica;
 - organizzare le conoscenze acquisite per realizzare semplici progetti motori autonomi e finalizzati;
 - mettere in pratica le norme di comportamento corrette.
3. Di conoscere:
 - semplici caratteristiche tecnico-tattiche degli sport studiati;
 - i contenuti teorici programmati nelle linee essenziali;
 - conoscere le attività più congeniali alle proprie attitudini e propensioni.

PRATICA

Si intende proporre, compatibilmente con gli spazi personali e la disponibilità degli alunni, alcuni video di allenamenti livello principianti, esempi ne sono: - -

- <https://www.youtube.com/watch?v=nZXpPGw4nsA&list=PLA2TaiMXeXyxok9nt7zEtiHBqWnzFqO3c&index=4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rT-9gQp4emY&list=PLA2TaiMXeXyxok9nt7zEtiHBqWnzFqO3c&index=7>

e altri per allenamenti livelli avanzati, esempi ne sono:

- <https://www.youtube.com/watch?v=UZqo50Z-5YI>
- https://www.youtube.com/watch?v=YcGeI_H65Zk

Stretching:

- <https://www.youtube.com/watch?v=vvKc1Fa4Kco>

Si proporrà la realizzazione di brevi video della durata di circa dieci secondi ciascuno, in cui l'alunno/a eseguirà liberamente:

- un esercizio di riscaldamento;
- un esercizio a scelta tra coordinazione, forza, resistenza, flessibilità e velocità;
- un esercizio a scelta di stretching.

Obiettivo finale dell'attività, potrebbe essere il montaggio di un videoclip musicale con i singoli lavori degli alunni.

METODOLOGIE IN PRESENZA E IN DDI

Nell'insegnamento, i procedimenti seguiti saranno riferiti alle esperienze, alle necessità e ai ritmi personali dei singoli alunni; in questo modo ognuno sarà messo nella condizione di seguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità. L'insegnamento sarà il più possibile individualizzato: agli alunni verrà richiesto un impegno sia pratico, sia di rielaborazione dei contenuti, adeguato alle loro personalità ed attitudini. Per facilitare l'apprendimento e l'acquisizione di automatismi si utilizzerà il criterio della gradualità, ma anche l'approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità. Durante le lezioni teoriche e pratiche, se necessario, si attueranno interventi di recupero in itinere per permettere agli alunni di acquisire le abilità comunicative e i contenuti disciplinari proposti.

Saranno utilizzate le seguenti metodologie didattiche:

- lezione frontale;
- lezione dialogata;
- interventi di feedback (docente- allievo);
- riflessioni guidate;
- articolazione del percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile;
- Problem Solving;
- Blended Learning;
- Flipped Classroom.

La **DDI** potrà essere complementare alle attività in presenza o esclusiva in caso di lockdown. Saranno creati ambienti di apprendimento virtuali (Classroom) per assicurare continuità nel passaggio tra didattica in presenza e didattica a distanza, fornendo agli alunni ogni supporto idoneo e ogni strumento utile al pieno raggiungimento degli obiettivi didattici ed educativi attraverso attività sincrone, asincrone e miste. Gli studenti seguiranno l'attività a distanza rispettando lo stesso orario di lavoro della classe in presenza.

Metodologie utilizzate con la **DDI**:

- lezioni frontali in videoconferenza attraverso Meet in G-Suite,
- discussioni partecipate,
- interazione attraverso Google Classroom,
- Problem Solving,
- Blended Learning,
- Flipped Classroom.

MEZZI – SPAZI - STRUMENTI -ATTIVITA' – TEMPI IN PRESENZA E IN DDI

Per ciò che riguarda i mezzi, saranno utilizzati:

- libro di testo: "In Movimento" Scienze Motorie per la scuola secondaria di secondo grado. Gianluigi Fiorini, Stefano Coretti e Silvia Bocchi. Editrice Marietti Scuola;

Per ciò che riguarda gli spazi, saranno utilizzati:

- palestra coperta,
- palestra scoperta,
- aula.

Per ciò che riguarda gli strumenti, saranno utilizzati:

- osservazione sistematica da parte della docente,
- verifiche scritte e orali;
- esercitazioni individuali a carico naturale e assegnazione di compiti;
- dimostrazioni pratiche;
- l'utilizzo della musica per favorire lo sviluppo del senso ritmico;
- funicelle, tappetini e piccoli attrezzi (in possesso degli alunni o in dotazione della scuola e precedentemente sanificati secondo le misure anti covid-19)

-somministrazione di alcuni test pratici per la valutazione delle capacità motorie;
- Re Axios e registro cartaceo;

-rilevazione dei progressi con opportuni test;

Per ciò che riguarda le attività, saranno utilizzate:

- attività adattate, giochi, percorsi, circuiti, ecc;

- s'intendono proporre passeggiate, escursioni guidate e attività all'aperto da svolgere a piccoli gruppi, coerentemente alle finalità proprie dell'educazione alla salute e allo sviluppo sostenibile, sempre nel rispetto delle regole anti Covid.

Per ciò che riguarda i tempi:

-ore settimanali in presenza: 2

Con la didattica digitale integrata (**DDI**) si utilizzeranno tecnologie informatiche e audiovisive (videolezioni, piattaforme multimediali, applicazioni tematiche), mezzi (pc, cellulare, ecc) e strumenti innovativi come:

- G-Suite for Education;

- Hangouts Meet, per comunicare via chat e videoconferenze;

- Classroom, per creare classi virtuali, distribuire compiti e test, dare e ricevere commenti su un'unica piattaforma;

- Drive, per archiviare file;

- Moduli, per creare e somministrare test e quiz.

Inoltre, Re Axios, libro di testo, messaggi scritti su Classroom, video e materiale vario disponibile in rete (Youtube, ecc) e link reperiti su internet. Per ciò che riguarda i tempi: 2 ore settimanali in in DDI.

TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA IN PRESENZA E IN DDI

Nel periodo iniziale dell'anno scolastico si effettuano prove d'ingresso per valutare il grado di preparazione degli alunni/e e il possesso delle abilità di base. Durante l'anno scolastico, periodicamente, saranno somministrate prove di vario tipo in funzione dei bisogni formativi degli allievi e degli obiettivi previsti dalla programmazione didattica, così da verificare il raggiungimento dei risultati attesi. All'interno di ogni singolo modulo sarà valutato il miglioramento conseguito da ogni studente rispetto ai livelli di partenza. Le prove pratiche saranno si baseranno sull'osservazione sistematica dell'alunno, sull'esecuzione del gesto atletico e sulle esercitazioni svolte. La continua osservazione durante lo svolgimento delle attività sarà indispensabile per capire i livelli di apprendimento ed il miglioramento rispetto al livello di partenza. Le prove scritte e/o teoriche, saranno svolte secondo test a scelta multipla, domande aperte, domande vero/falso, colloqui, relazioni scritte.

Le prove di verifiche utilizzate con la didattica digitale integrata (**DDI**) saranno:

-questionari con Google Moduli,

-elaborazione di brevi testi,

-colloqui in videoconferenza,

-discussione partecipata.

CRITERI DI VALUTAZIONE IN PRESENZA E IN DDI

Il criterio di valutazione sommativa adottato e comunicato agli alunni all'inizio dell'anno, prediligerà la partecipazione e l'impegno dei discenti rispetto alle conoscenze, capacità e competenze personali. Si ritiene, infatti, più formativa l'attenzione posta dagli alunni nei confronti della materia, rispetto allo stato di efficienza condizionato dal tipo di attività motoria praticata dagli alunni in orario extrascolastico. Tale criterio non penalizzerà i ragazzi che ottengono brillanti prestazioni nelle prove pratiche e che, nello stesso tempo, mostrano impegno e partecipazione. La valutazione finale, quindi, terrà conto degli obiettivi cognitivi (conoscenze teoriche, l'utilizzo del linguaggio specifico), degli obiettivi operativi (competenze motorie), ma soprattutto del grado di raggiungimento degli obiettivi

comportamentali (impegno, interesse, partecipazione, assiduità, partecipazione responsabile alla vita scolastica, capacità di attenzione, rispetto degli impegni scolastici, etc). Qualora dovesse essere necessario una valutazione a distanza saranno, altresì, considerate la disponibilità al dialogo educativo durante le videoconferenze, la partecipazione, la puntualità nella consegna dei compiti, il rispetto per i compagni e per la docente.

La valutazione sarà, quindi, formativa, cioè finalizzata ad evidenziare in ogni studente i suoi punti di forza e di debolezza.

Bitonto, 31/10/2020

La docente

Clorinda Cinciripini