



Istituto Professionale Statale per l'Artigianato e i Servizi

via Marconi, 40 - 40122 Bologna
tel. 051 6392511 - fax 051 242388
e-mail: borc03000l@istruzione.it

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Integrazione DaD

Adattamenti introdotti a seguito dell'attivazione della DAD e dei DPCM del governo connessi alla pandemia da Coronavirus

Competenze trasversali: imparare ad imparare, saper agire in modo autonomo e responsabile, saper individuare collegamenti e relazioni

Spirito di iniziativa

Conoscenze: conoscere come funziona il corpo

Obiettivi di apprendimento: il corpo e le relazioni con lo spazio e il tempo, mi alleno a casa, imparo ad utilizzare nuovi canali comunicativi, divento un relatore espressivo e comunicativo (creo un blog)

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Abilità: collaborare e partecipare, prontezza nella risposta

Competenze specifiche: essere consapevoli dei propri limiti e delle proprie potenzialità, saper utilizzare gli aspetti comunicativi relazionali del messaggio corporeo, utilizzare nell'esperienza la conoscenza relativa alla salute e ai corretti stili di vita, seguire le indicazioni svolgendo le attività in autonomia, saper adottare comportamenti adeguati per la sicurezza propria e dei compagni.

Indicazioni metodologiche:

L'insegnante attraverso la DAD:

Motiva l'interesse, la disponibilità e l'impegno offrendo i contenuti attraverso gli strumenti digitali
sito sul dominio google aldrovandırubbiani.it

<https://sites.google.com/aldrovandırubbiani.it/bodyandmind/home>

2. Effettua comunicazioni brevi che contengono le informazioni principali

3. Privilegia un tipo di approccio globale e una didattica per soluzione di problemi che metta al primo piano il proprio percorso di apprendimento

(Es: divento un personal trainer, divento un relatore ecc..)

4. In ogni azione didattica, attraverso la fiducia offerta ad ogni singolo alunno, punterà al raggiungimento di una maggiore responsabilità e autonomia nella realizzazione delle attività proposte.

Materiali:

L'insegnante si avvale di:

- Sito didattico
- Video e audio didattici preparati dall'insegnante e reperiti in rete,
- Lezioni sincrone e asincrone, prodotte da siti didattici e/o dal docente

Ipotesi di valutazione

- Restituzione con valutazione degli elaborati corretti tramite la piattaforma Teams
- Test Google moduli;
- Colloqui in video lezione,
- produzione di un sito/blog personale da parte dei ragazzi.

Ipotesi di Valutazione formativa

Si terrà inoltre in considerazione per la valutazione di tipo formativo:

1. Il processo di apprendimento: cioè come hanno reagito gli alunni a questa nuova e imprevedibile situazione (hanno avuto cioè capacità di resilienza, si sono messi all'opera dopo una iniziale staticità)

2. Il comportamento: sono stati puntuali nella consegna, hanno imparato ad interagire all'interno di questa nuova modalità relazionale, rispettando i canoni previsti dal linguaggio informatico, uso dei microfono, telecamera e chat in presenza.

3. Il rendimento complessivo: sono stati aderenti alle consegne? C'è stata originalità? Hanno rispettato i ritmi di lavoro.

Classi PRIME – ANNO SCOLASTICO 2020/21

DOCENTE FILENI PAOLA

INDIRIZZO: GRAFICO

Classe 1A 1B

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE DI RIFERIMENTO PRIMO ANNO:

Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo

ASSI CULTURALI	ABILITA'	CONOSCENZE
Scientifico-tecnologico	Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali Riconoscere, riprodurre, elaborare e realizzare sequenze motorie con carattere ritmico a finalità espressiva, rispettando strutture spaziali e temporali del movimento	Gli elementi tecnico-scientifici di base relativi alle principali tecniche espressive Differenze tra movimento biomeccanico e gesto espressivo. Le caratteristiche ritmiche del movimento.
Storico-sociale	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture	L'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione

UNITA' DI APPRENDIMENTO	COMPETENZA	CONOSCENZE/ABILITA'
Potenziamento fisiologico	Qualita' Condizionali (mobilita' articolare, forza, velocita', resistenza)	Conoscere le potenzialita del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Elaborare risposte motorie efficaci e complesse
Rielaborazione schemi motori di base	Qualita' Coordinative (equilibrio, schemi motori, orientamento, coordinazione)	Conoscere i principi che sottendono un'azione motoria idonea ed efficace. Ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni dinamiche

Sviluppo delle qualità personali del carattere e della socialità	Gioco, Gioco - sport, Sport	<p>Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica. L'aspetto educativo degli sport</p> <p>Trasferire tecniche strategie regole, adattandole alle capacità esigenze spazi e tempi di cui si dispone</p>
Linguaggio corporeo	Espressività corporea	<p>Riconoscere la differenza fra il movimento funzionale ed espressivo. Ideare e realizzare sequenze di movimento danzate e di espressione corporea</p>
Educazione alla salute	Sicurezza, prevenzione, primo soccorso (corretti stili di vita)	<p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione conoscere i principi di un corretto stile di vita. Assumere comportamenti funzionale alla sicurezza applicare gli elementi fondamentali di un corretto stile di vita.</p>

CRITERI DI VALUTAZIONE:

- Si faranno verifiche sia attraverso l'osservazione sistematica in itinere sia mediante momenti di verifica durante lo svolgimento delle lezioni utilizzando vari provvedimenti (test, percorsi, circuiti,..)
- Le verifiche effettuate faranno anche specifico riferimento agli obiettivi generali di educazione fisica delineati nella programmazione annuale di dipartimento.
- Nel caso di studenti esonerati dall'attività pratica saranno valutati mediante due prove orali o scritte e attraverso compiti di arbitraggio e conoscenza dei regolamenti tecnici degli sport di squadra.

- La valutazione finale e le verifiche modulari terranno conto oltre che del risultato oggettivo rispetto al livello di partenza e delle caratteristiche fisiche individuali, anche dell'attenzione, dell'impegno e della partecipazione dell'alunno al dialogo educativo.

SOGLIA DI SUFFICIENZA:

Si elencano le varie soglie di sufficienza:

- Relativamente ai tests motori: Esegue il test di forza esplosiva degli arti inferiori saltando almeno 199 cm (maschio) – 150 cm (femmina) – prestazione sufficiente. Esegue il test di forza resistente dei muscoli addominali effettuando almeno 36 flessioni del busto in 60 sec. (maschio) – 33 flessioni (femmina) prestazione sufficiente. Esegue il test di velocità 36 mt. a navetta correndo in 8,52 (maschi) 9,70 (femmine) - prestazione sufficiente. Esegue il test di resistenza di 12' percorrendo almeno metri 1900 (maschio) 1800 metri (femmina) prestazione sufficiente.
- Esegue il test di coordinazione effettuando almeno 20 saltelli con la funicella in 15 sec. - prestazione sufficiente. Esegue il test di Fleishman rimanendo in equilibrio almeno 6 sec.- prestazione sufficiente.
- Pallavolo: riesce a palleggiare almeno 10 volte consecutive con un compagno disposto frontalmente – riesce a ricevere almeno 3 su 5 bagher ed a passare la palla a un compagno in modo che questo possa eseguire un palleggio, riesce ad essere costante nella battuta realizzandone 3 su 5. Pallacanestro: esegue il palleggio correndo e con slalom; esegue i passaggi da fermo ed in movimento correttamente; esegue il tiro da fermo (tiro libero) ed in movimento (terzo tempo).
- Sa eseguire una semplice coreografia su tema musicale. Sa eseguire una combinazione ideata dagli alunni.
- Conosce gli effetti positivi del movimento.



Istituto Professionale Statale per l'Artigianato e i Servizi

via Marconi, 40 - 40122 Bologna
tel. 051 6392511 - fax 051 242388
e-mail: borc03000l@istruzione.it

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA
A.S. 2020-2021**

DOCENTI: FILENI PAOLA

INDIRIZZO: GRAFICO

CLASSE: 2 A - 2 B

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE SECONDO ANNO

1. Qualita' Condizionali (mobilita' articolare, forza, velocita', resistenza)
2. Qualita' Coordinative (equilibrio, schemi motori, orientamento, coordinazione)
3. Gioco, Gioco - sport, Sport
4. Espressività corporea
5. Sicurezza, prevenzione, primo soccorso (corretti stili di vita)

SECONDO ANNO

MODULO	COMPETENZA / ASSE	CONOSCENZE	ABILITA'	VERIFICHE	TEMPI
---------------	------------------------------	-------------------	-----------------	------------------	--------------

Potenziamento fisiologico	Qualita' Condizionali ASSE Storico sociale	Conoscere le potenzialita del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche	Elaborare risposte motorie efficaci e complesse	Osservazione Rilevazione e test per la valutazione	6 lezioni
Rielaborazione schemi motori di base	Qualita' Coordinative ASSE Storico sociale	Conoscere i principi che sottendono un'azione motoria idonea ed efficace	Ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni dinamiche	Osservazione rilevazione e test per la valutazione	4 lezioni
Sviluppo delle qualita' personali, del carattere e della socialita.	Gioco,Gioco sport E Sport ASSE Storico sociale	Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica. L' aspetto educativo degli sport	Trasferire tecniche strategie regole, adattandole alle capacita esigenze spazi e tempi di cui si dispone	Osservazione rilevazione e test per la valutazione	4 lezioni per ogni sport proposto
Linguaggio corporeo	Espressivita' Corporea	Riconoscere la differenza fra il movimento funzionale ed espressivo	Ideare e realizzare sequenze di movimento danzate e di espressione corporea	Osservazione rilevazione test per la valutazione	4 lezioni

<p align="center">Educazione alla salute</p>	<p align="center">Sicurezza Prevenzione Primo soccorso ASSE Storico sociale</p>	<p align="center">conoscere i principi fondamentali di prevenzione conoscere i principi di un corretto stile di vita</p>	<p align="center">Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza applicare gli elementi fondamentali di un corretto stile di vita</p>	<p align="center">Osservazione rilevazione test per la valutazione</p>	<p align="center">4 lezioni</p>
---	--	--	--	---	--

MODULO 1

Contenuti didattici:

- Esercizi guidati finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica
- Esercizi di tonificazione muscolare anche organizzati in circuito
- Esercizi specifici di corsa, andature preatletiche
- Circuit training per il miglioramento della velocità
- esercitazioni a corpo libero e/o con piccoli attrezzi in varietà di ampiezza
- esercizi di stretching a terra
- uso dei giochi tradizionali e sportivi al fine di migliorare le capacità condizionali

Verifiche:

- Esegue il test di forza esplosiva degli arti inferiori saltando almeno 199 cm (maschio) – 150 cm (femmina) – prestazione sufficiente
- Esegue il test di forza resistente dei muscoli addominali effettuando almeno 36 flessioni del busto in 60 sec. (maschio) – 33 flessioni (femmina) prestazione sufficiente

- Esegue il test di velocità 36 mt. a navetta correndo in 8,52 (maschi) 9,70 (femmine) - prestazione sufficiente
- Esegue il test di resistenza di 12' percorrendo almeno metri 1900 (maschio) 1800 metri (femmina) prestazione sufficiente

MODULO 2

Contenuti didattici:

- Esercitazioni a corpo libero e con piccoli attrezzi anche in forma di percorsi al fine di migliorare la destrezza
- Esercizi di preacrobatica volti al consolidamento degli schemi motori di base (verticale-acrogym)
- Uso dei giochi tradizionali e sportivi per migliorare le capacità coordinative

Verifiche

- Esegue il test di coordinazione effettuando almeno 20 saltelli con la funicella in 15 sec. - prestazione sufficiente
- Esegue il test di Fleishman rimanendo in equilibrio almeno 6 sec.- prestazione sufficiente
- Esegue almeno la verticale su tre appoggi, la verticale al muro, verticale con appoggio sulle sole mani.

MODULO 3

Contenuti didattici:

avviamento alla pallavolo, pallacanestro

- Impostazione dei fondamentali individuali

- Impostazione dei fondamentali di squadra
- Descrizione ed applicazione delle regole di gioco.

Verifiche

- Esegue il riscaldamento specifico.
- Pallavolo: riesce a palleggiare almeno 10 volte consecutive con un compagno disposto frontalmente – riesce a ricevere almeno 3 su 5 bagher ed a passare la palla a un compagno in modo che questo possa eseguire un palleggio, riesce ad essere costante nella battuta realizzandone 3 su 5.
- Pallacanestro: esegue il palleggio correndo e con slalom; esegue i passaggi da fermo ed in movimento correttamente; esegue il tiro da fermo (tiro libero) ed in movimento (terzo tempo);

MODULO 4

Contenuti didattici:

- Esercizi su base musicale

Verifiche

- Esegue gli esercizi proposti
- Sa eseguire una semplice coreografia su tema musicale
- Sa eseguire una combinazione ideata dagli alunni

MODULO 5

Contenuti didattici:

- Acquisire le conoscenze relative agli effetti positivi del movimento a carico dei più importanti apparati e i rischi legati alla sedentarietà.

Verifiche

- Conosce gli effetti positivi del movimento.

METODOLOGIE DIDATTICHE, VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Il metodo sarà analitico-globale, tramite lezioni frontali e con l'utilizzo d'attrezzi ed attrezzature (codificate e non) necessarie e disponibili.
- Si faranno verifiche sia attraverso l'osservazione sistematica in itinere sia mediante momenti di verifica durante lo svolgimento delle lezioni utilizzando vari provvedimenti (test, percorsi, circuiti,..)
- Le verifiche effettuate faranno anche specifico riferimento agli obiettivi generali di educazione fisica delineati nella programmazione annuale di dipartimento.
- Nel caso di studenti esonerati dall'attività pratica saranno valutati mediante due prove orali o scritte e attraverso compiti di arbitraggio e conoscenza dei regolamenti tecnici degli sport di squadra.
- La valutazione finale e le verifiche modulari terranno conto oltre che del risultato oggettivo rispetto al livello di partenza e delle caratteristiche fisiche individuali, anche dell'attenzione, dell'impegno e della partecipazione dell'alunno al dialogo educativo.

Verranno riproposti i progetti in collaborazione con il CUSB per lo sviluppo della personalità e del rispetto dell'altro attraverso le esperienze corporee finanziate dai fondi IeFP classi SECONDE: hip hop e autodifesa. Per le seconde classi verrà proposta un'uscita didattica di una giornata per effettuare il Rafting.-----

Scienze motorie

Anno scolastico 2020/2021

Prof.ssa Paola Fileni

Indirizzo Grafico

PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE 3A 3B

MODULO 1 Potenziamento delle capacità condizionali

Prerequisiti:

- Saper ascoltare
- Saper rispettare regole e consegne
- Essere consapevoli delle proprie capacità

Contenuti didattici:

- Esercizi guidati finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica
- Esercizi di tonificazione muscolare anche organizzati in circuito
- Esercizi specifici di corsa, andature preatletiche
- Circuit training per il miglioramento della velocità
- esercitazioni a corpo libero e/o con piccoli attrezzi in varietà di ampiezza
- esercizi di stretching a terra e alla spalliera
- uso dei giochi tradizionali e sportivi al fine di migliorare le capacità condizionali

Descrittori di competenze:

- Esegue gli esercizi proposti
- Sa eseguire un riscaldamento adeguato
- Esegue un percorso a tempo

Obiettivi cognitivi:

- Comprendere il linguaggio e la terminologia specifica
- Capacità di applicare le regole e le consegne
- Capacità di rielaborare gli schemi motori di base

Obiettivi trasversali:

- Ricercare il miglioramento delle proprie capacità in relazione al livello di partenza attraverso l'impegno costante
- Collaborare con i compagni
- Rispettare gli altri, le attrezzature e gli ambienti

MODULO 2 Potenziamento delle capacità coordinative

Prerequisiti:

- Saper ascoltare
- Saper rispettare regole e consegne
- Essere consapevoli delle proprie capacità

Contenuti didattici:

- Esercitazioni a corpo libero e con attrezzi anche in forma di percorsi al fine di migliorare la destrezza
- Esercizi su base musicale
- Uso dei giochi tradizionali e sportivi per migliorare le capacità coordinative

Descrittori di competenze:

- Esegue gli esercizi proposti
- Sa eseguire un percorso attrezzato
- Sa eseguire una semplice coreografia su tema musicale
- Sa eseguire una combinazione ideata dagli alunni

Obiettivi cognitivi:

- Comprendere il linguaggio e la terminologia specifica
- Capacità di applicare le regole e le consegne
- Avere consapevolezza della propria postura

- Capacità di rielaborare gli schemi motori di base

Obiettivi trasversali:

- Ricercare il miglioramento delle proprie capacità in relazione al livello di partenza attraverso l'impegno costante
- Collaborare con i compagni
- Rispettare gli altri, le attrezzature e gli ambienti

MODULO 3 Conoscenza degli aspetti tecnico tattici dei giochi sportivi di squadra (approfondimento della pallavolo, pallacanestro); conoscenza di sport minori (frisbee)

Prerequisiti:

- Possedere l'impostazione di base dei fondamentali individuali
- Conoscere le regole di gioco.

Contenuti didattici:

- Ripasso dei fondamentali individuali
- Impostazione dei fondamentali di squadra
- Applicazione delle regole di gioco.

Competenze:

- Eseguire i fondamentali individuali
- Eseguire i fondamentali di squadra

Descrittori di competenze:

- Esegue il riscaldamento specifico.
- Pallavolo: effettua il palleggio con cambio di direzione, riceve la battuta in bagher e passa la palla al compagno in modo che questi possa effettuare l'alzata, alza la palla nel miglior modo possibile. sa disporsi in campo secondo lo schema a doppia W rovesciata e applica in modo corretto i fondamentali individuali appresi secondo la logica del gioco di squadra.
- Pallacanestro: conosce in maniera sempre più approfondita i fondamentali individuali e di squadra, i sistemi di gioco difensivi ed offensivi.
- Conoscenza teorica e regole del gioco.

Obiettivi cognitivi:

- Comprensione del linguaggio ed uso della terminologia;
- Capacità d'applicazione delle regole e degli schemi proposti;
- Visione del gioco;
- Percezione e sensibilità del gesto tecnico.

- Rispetto del Fair Play

Obiettivi trasversali:

- Conoscere i propri limiti e ricercare il miglioramento attraverso un impegno costante.
- Collaborare e rispettare i compagni.
- Eseguire le consegne.
- Comprendere ed utilizzare il linguaggio specifico.

MODULO 4 SISTEMA MUSCOLARE - PRONTO SOCCORSO

Obiettivi

- Conosce la struttura e funzione dell'apparato muscolare; traumi e primo soccorso
- conosce alcuni elementi di primo soccorso

METODOLOGIE DIDATTICHE, VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Il metodo sarà analitico-globale, tramite lezioni frontali e con l'utilizzo d'attrezzi ed attrezzature (codificate e non) necessarie e disponibili.
- Si faranno verifiche sia attraverso l'osservazione sistematica in itinere sia mediante momenti di verifica durante lo svolgimento delle lezioni utilizzando vari provvedimenti (test, percorsi, circuiti,..)
- Le verifiche effettuate faranno anche specifico riferimento agli obiettivi generali di edu-

- cazione fisica delineati nella programmazione annuale di dipartimento.
- Nel caso di studenti esonerati dall'attività pratica saranno valutati mediante due prove orali o scritte e attraverso compiti di arbitraggio e conoscenza dei regolamenti tecnici degli sport di squadra.
- La valutazione finale e le verifiche modulari terranno conto oltre che del risultato oggettivo rispetto al livello di partenza e delle caratteristiche fisiche individuali, anche dell'attenzione, dell'impegno e della partecipazione dell'alunno al dialogo educativo.

LIBRO DI TESTO

Scienze motorie sportive

Balboni B/Dispensa A

Studenti informati - volume senza quaderno Edizione Il Capitello



Scienze motorie
Anno scolastico 2020/2021
Prof.ssa Paola Fileni
Indirizzo Grafico

PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE 4A

MODULO 1 Potenziamento delle capacità condizionali

Prerequisiti:

- Saper ascoltare
- Saper rispettare regole e consegne
- Essere consapevoli delle proprie capacità

Contenuti didattici:

- Esercizi guidati finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica
- Esercizi di tonificazione muscolare anche organizzati in circuito
- Esercizi specifici di corsa, andature preatletiche

- Circuit training per il miglioramento della velocità
- esercitazioni a corpo libero e/o con piccoli attrezzi in varietà di ampiezza
- esercizi di stretching a terra e alla spalliera
- uso dei giochi tradizionali e sportivi al fine di migliorare le capacità condizionali

Descrittori di competenze:

- Esegue gli esercizi proposti
- Sa eseguire un riscaldamento adeguato
- Esegue un percorso a tempo

Obiettivi cognitivi:

- Comprendere il linguaggio e la terminologia specifica
- Capacità di applicare le regole e le consegne
- Capacità di rielaborare gli schemi motori di base

Obiettivi trasversali:

- Ricercare il miglioramento delle proprie capacità in relazione al livello di partenza attraverso l'impegno costante
- Collaborare con i compagni
- Rispettare gli altri, le attrezzature e gli ambienti

MODULO 2 Potenziamento delle capacità coordinative

Prerequisiti:

- Saper ascoltare
- Saper rispettare regole e consegne
- Essere consapevoli delle proprie capacità

Contenuti didattici:

- Esercitazioni a corpo libero e con attrezzi anche in forma di percorsi al fine di migliorare la destrezza
- Esercizi su base musicale
- Uso dei giochi tradizionali e sportivi per migliorare le capacità coordinative

Descrittori di competenze:

- Esegue gli esercizi proposti
- Sa eseguire un percorso attrezzato
- Sa eseguire una semplice coreografia su tema musicale
- Sa eseguire una combinazione ideata dagli alunni

Obiettivi cognitivi:

- Comprendere il linguaggio e la terminologia specifica
- Capacità di applicare le regole e le consegne
- Avere consapevolezza della propria postura
- Capacità di rielaborare gli schemi motori di base

Obiettivi trasversali:

- Ricercare il miglioramento delle proprie capacità in relazione al livello di partenza attraverso l'impegno costante
- Collaborare con i compagni
- Rispettare gli altri, le attrezzature e gli ambienti

MODULO 3 Conoscenza degli aspetti tecnico tattici dei giochi sportivi di squadra (approfondimento della pallavolo, pallacanestro); conoscenza di sport minori (frisbee)

Prerequisiti:

- Possedere l'impostazione di base dei fondamentali individuali
- Conoscere le regole di gioco.

Contenuti didattici:

- Ripasso dei fondamentali individuali
- Impostazione dei fondamentali di squadra

- Applicazione delle regole di gioco.

Competenze:

- Eseguire i fondamentali individuali
- Eseguire i fondamentali di squadra

Descrittori di competenze:

- Esegue il riscaldamento specifico.
- Pallavolo: effettua il palleggio con cambio di direzione, riceve la battuta in bagher e passa la palla al compagno in modo che questi possa effettuare l'alzata, alza la palla nel miglior modo possibile. sa disporsi in campo secondo lo schema a doppia W rovesciata e applica in modo corretto i fondamentali individuali appresi secondo la logica del gioco di squadra.
- Pallacanestro: conosce in maniera sempre più approfondita i fondamentali individuali e di squadra, i sistemi di gioco difensivi ed offensivi.
- Conoscenza teorica e regole del gioco.

Obiettivi cognitivi:

- Comprensione del linguaggio ed uso della terminologia;
- Capacità d'applicazione delle regole e degli schemi proposti;
- Visione del gioco;
- Percezione e sensibilità del gesto tecnico.
- Rispetto del Fair Play

Obiettivi trasversali:

- Conoscere i propri limiti e ricercare il miglioramento attraverso un impegno costante.
- Collaborare e rispettare i compagni.
- Eseguire le consegne.
- Comprendere ed utilizzare il linguaggio specifico.

MODULO 4 PRINCIPI E TECNICHE DELL'ALLENAMENTO

Obiettivi

- Conosce la definizione e i principi dell'allenamento
- Sa impostare un allenamento per il miglioramento della forza e della resistenza

METODOLOGIE DIDATTICHE, VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Il metodo sarà analitico-globale, tramite lezioni frontali e con l'utilizzo d'attrezzi ed at-

- trezzature (codificate e non) necessarie e disponibili.
- Si faranno verifiche sia attraverso l'osservazione sistematica in itinere sia mediante momenti di verifica durante lo svolgimento delle lezioni utilizzando vari provvedimenti (test, percorsi, circuiti,..)
- Le verifiche effettuate faranno anche specifico riferimento agli obiettivi generali di educazione fisica delineati nella programmazione annuale di dipartimento.
- Nel caso di studenti esonerati dall'attività pratica saranno valutati mediante due prove orali o scritte e attraverso compiti di arbitraggio e conoscenza dei regolamenti tecnici degli sport di squadra.
- La valutazione finale e le verifiche modulari terranno conto oltre che del risultato oggettivo rispetto al livello di partenza e delle caratteristiche fisiche individuali, anche dell'attenzione, dell'impegno e della partecipazione dell'alunno al dialogo educativo



Scienze motorie
Anno scolastico 2020/2021
Prof.ssa Paola Fileni
Indirizzo Grafico

PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE 5A 5B

MODULO 1 Potenziamento delle capacità condizionali

Prerequisiti:

- Saper ascoltare
- Saper rispettare regole e consegne
- Essere consapevoli delle proprie capacità

Contenuti didattici:

- Esercizi guidati finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica
- Esercizi di tonificazione muscolare anche organizzati in circuito
- Esercizi specifici di corsa, andature preatletiche
- Circuit training per il miglioramento della velocità
- esercitazioni a corpo libero e/o con piccoli attrezzi in varietà di ampiezza
- esercizi di stretching a terra e alla spalliera
- uso dei giochi tradizionali e sportivi al fine di migliorare le capacità condizionali

Descrittori di competenze:

- Esegue gli esercizi proposti
- Sa eseguire un riscaldamento adeguato
- Esegue un percorso a tempo

Obiettivi cognitivi:

- Comprendere il linguaggio e la terminologia specifica
- Capacità di applicare le regole e le consegne
- Capacità di rielaborare gli schemi motori di base

Obiettivi trasversali:

- Ricercare il miglioramento delle proprie capacità in relazione al livello di partenza attraverso l'impegno costante
- Collaborare con i compagni
- Rispettare gli altri, le attrezzature e gli ambienti

MODULO 2 Potenziamento delle capacità coordinative

Prerequisiti:

- Saper ascoltare
- Saper rispettare regole e consegne
- Essere consapevoli delle proprie capacità

Contenuti didattici:

- Esercitazioni a corpo libero e con attrezzi anche in forma di percorsi al fine di migliorare la destrezza
- Esercizi su base musicale
- Uso dei giochi tradizionali e sportivi per migliorare le capacità coordinative

Descrittori di competenze:

- Esegue gli esercizi proposti
- Sa eseguire un percorso attrezzato
- Sa eseguire una semplice coreografia su tema musicale
- Sa eseguire una combinazione ideata dagli alunni

Obiettivi cognitivi:

- Comprendere il linguaggio e la terminologia specifica
- Capacità di applicare le regole e le consegne
- Avere consapevolezza della propria postura

- Capacità di rielaborare gli schemi motori di base

Obiettivi trasversali:

- Ricercare il miglioramento delle proprie capacità in relazione al livello di partenza attraverso l'impegno costante
- Collaborare con i compagni
- Rispettare gli altri, le attrezzature e gli ambienti

MODULO 3 Conoscenza degli aspetti tecnico tattici dei giochi sportivi di squadra (approfondimento della pallavolo, pallacanestro); conoscenza di sport minori (frisbee)

Prerequisiti:

- Possedere l'impostazione di base dei fondamentali individuali
- Conoscere le regole di gioco.

Contenuti didattici:

- Ripasso dei fondamentali individuali
- Impostazione dei fondamentali di squadra
- Applicazione delle regole di gioco.

Competenze:

- Eseguire i fondamentali individuali
- Eseguire i fondamentali di squadra

Descrittori di competenze:

- Esegue il riscaldamento specifico.
- Pallavolo: effettua il palleggio con cambio di direzione, riceve la battuta in bagher e passa la palla al compagno in modo che questi possa effettuare l'alzata, alza la palla nel miglior modo possibile. sa disporsi in campo secondo lo schema a doppia W rovesciata e applica in modo corretto i fondamentali individuali appresi secondo la logica del gioco di squadra.
- Pallacanestro: conosce in maniera sempre più approfondita i fondamentali individuali e di squadra, i sistemi di gioco difensivi ed offensivi.
- Conoscenza teorica e regole del gioco.

Obiettivi cognitivi:

- Comprensione del linguaggio ed uso della terminologia;
- Capacità d'applicazione delle regole e degli schemi proposti;
- Visione del gioco;
- Percezione e sensibilità del gesto tecnico.

- Rispetto del Fair Play

Obiettivi trasversali:

- Conoscere i propri limiti e ricercare il miglioramento attraverso un impegno costante.
- Collaborare e rispettare i compagni.
- Eseguire le consegne.
- Comprendere ed utilizzare il linguaggio specifico.

MODULO 4 SISTEMA CARDIO CIRCOLATORIO - PRONTO SOCCORSO

Obiettivi

- Conosce la struttura e funzione del sistema cardio- circolatorio; traumi e primo soccorso
- conosce alcuni elementi di primo soccorso

METODOLOGIE DIDATTICHE, VERIFICHE E VALUTAZIONE

- Il metodo sarà analitico-globale, tramite lezioni frontali e con l'utilizzo d'attrezzi ed attrezzature (codificate e non) necessarie e disponibili.
- Si faranno verifiche sia attraverso l'osservazione sistematica in itinere sia mediante momenti di verifica durante lo svolgimento delle lezioni utilizzando vari provvedimenti (test, percorsi, circuiti,..)

- Le verifiche effettuate faranno anche specifico riferimento agli obiettivi generali di educazione fisica delineati nella programmazione annuale di dipartimento.
- Nel caso di studenti esonerati dall'attività pratica saranno valutati mediante due prove orali o scritte e attraverso compiti di arbitraggio e conoscenza dei regolamenti tecnici degli sport di squadra.
- La valutazione finale e le verifiche modulari terranno conto oltre che del risultato oggettivo rispetto al livello di partenza e delle caratteristiche fisiche individuali, anche dell'attenzione, dell'impegno e della partecipazione dell'alunno al dialogo educativo.

LIBRO DI TESTO

Scienze motorie sportive

Balboni B/Dispensa A

Studenti informati - volume senza quaderno Edizione Il Capitello

INTEGRAZIONE PROGRAMMAZIONE DAD

