

LICEO CLASSICO E LINGUISTICO STATALE "ARISTOFANE"

ANNO SCOLASTICO 2014 -2015

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**DOCENTE:** FEDERICA SLEITER

**CLASSE:** 3DL

Programmazione disciplinare	
Descrizione della classe	La classe risulta composta di 21 studenti, 15 femmine e 6 maschi, di cui una studentessa proveniente da altra scuola. La classe si presenta partecipe e collaborativa. Risponde con impegno alla proposta didattica sia pratica che teorica.
Situazione iniziale	50% buono 50% sufficiente
Finalità generali	Consapevolezza della propria corporeità; equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio; acquisizione del valore di stili di vita sani e attivi; acquisizione di competenze di cittadinanza attraverso la pratica delle diverse attività sportive.
Concetti fondamentali della disciplina Macroargomenti	Sviluppo delle capacità condizionali e ampliamento delle capacità coordinative. Realizzazione di schemi motori complessi. Conoscenza funzionale del corpo umano (apparati cardio-circolatorio e respiratorio). Fondamentali individuali e di squadra, regole e arbitraggio, aspetti tecnico-tattici degli sport proposti. Norme di sicurezza a scuola, in palestra, negli spazi aperti. Educazione alla salute. Educazione posturale. Attività in ambiente naturale.
Conoscenze Le conoscenze indicano il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Le conoscenze sono l'insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative a un settore di studio o di lavoro; le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche.	<b>Obiettivi didattici</b> Si rimanda alla programmazione di dipartimento Si rimanda alla programmazione di dipartimento

<b>Sapere</b>	
<b>Abilità</b> Le capacità di applicare conoscenze e di usare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi; le abilità sono descritte come cognitive (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che implicano l'abilità manuale e l'uso di metodi materiali e strumenti) <b>Saper fare</b>	Si rimanda alla programmazione di dipartimento
<b>Competenze</b> Le competenze indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; le competenze sono descritte in termini di responsabilità e autonomia.	Si rimanda alla programmazione di dipartimento
<b>Contenuti disciplinari</b>	<div data-bbox="841 1079 1166 1115"><b>Articolazione per trimestre</b></div> <div data-bbox="573 1115 828 1150">Settembre/Dicembre</div> <div data-bbox="857 1115 1414 1541"> Sviluppo di schemi motori complessi: esercizi a corpo libero, individuali e a coppie, spazio-temporali, in equilibrio statico e dinamico.  Potenziamento fisiologico: esercizi di resistenza in regime aerobico attraverso percorsi misti e circuiti; esercizi di mobilità articolare.  Giochi di squadra (pallavolo, calcetto) e sport individuali (atletica).  Norme di sicurezza.  Elementi di conoscenza del corpo umano (apparato cardio-circolatorio). </div> <div data-bbox="573 1541 828 1577">Gennaio/Marzo</div> <div data-bbox="857 1541 1414 1934"> Sviluppo di schemi motori complessi: esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi; piccole combinazioni; esercizi ai grandi attrezzi.  Potenziamento fisiologico: attività in regime aerobico, esercizi per lo sviluppo della forza e della velocità; esercizi di mobilità articolare.  Ginnastica posturale.  Giochi di squadra (pallavolo, calcetto) e sport individuali.  Educazione alla salute.  Conoscenza del corpo umano (apparato </div>

		respiratorio).
	Marzo /Giugno	Potenziamento fisiologico: esercizi di mantenimento. Ginnastica posturale. Schemi di attacco e difesa nei giochi sportivi. Metodiche di allenamento. Attività in ambiente naturale.
<b>Metodologia</b>	L'insegnamento si avvarrà di: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitazioni pratiche</li> <li>• Lezioni frontali</li> <li>• Discussioni</li> <li>• Lavori di gruppo</li> <li>• Approfondimenti</li> <li>• Relazioni</li> <li>• Conferenze di esperti esterni</li> </ul>	
<b>Verifiche</b> Le verifiche sommative saranno finalizzate all'accertamento del raggiungimento degli obiettivi prefissati per le varie unità. Ci si avvarrà in particolare di:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test motori</li> <li>• Elaborati scritti</li> <li>• Verifiche orali</li> <li>• Lavoro di gruppo</li> <li>• Approfondimenti individuali</li> </ul> <p>Nel corso dell'anno sono previste non meno di due verifiche pratiche e scritte/orali nel trimestre e nel pentamestre.</p>	
<b>Valutazione</b>	La valutazione verrà articolata sulla base dei seguenti elementi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test motori</li> <li>• Verifiche scritte/orali</li> <li>• Costanza nella frequenza</li> <li>• Impegno regolare</li> <li>• Partecipazione attiva</li> <li>• Interesse particolare per la disciplina</li> <li>• Partecipazione ad attività extracurricolari attinenti alla disciplina</li> <li>• Approfondimento autonomo</li> </ul>	
<b>Criteri e parametri di verifica</b>	Nella riunione di dipartimento tenutasi in data <b>26/09/2014</b> sono stati concordati i criteri ed i parametri di verifica che fanno parte del POF 2014/2015. Per quanto riguarda gli indicatori di valutazione si rimanda alle griglie specifiche elaborate nella stessa riunione, deliberate dal Collegio Docenti (seduta del 9/10/2014).	
<b>Attività di sostegno e recupero</b> <b>Attività di approfondimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recupero curriculare</li> </ul> <p>Lettura di testi (romanzi, biografie, articoli) che affrontano tematiche relative al mondo dello sport in prospettiva interdisciplinare. Partecipazione ad attività dimostrative di conoscenza di sport olimpici e in ambiente naturale.</p>	
<b>Attività complementari e integrative</b>	Nella riunione del consiglio di classe tenutasi il <b>29/09/2014</b> in ordine alle attività complementari, integrative o inter-multidisciplinari sono state fatte le seguenti proposte: Adesione al progetto "Lo sport fuori delle mura scolastiche".	

Visita didattica alla mostra “Body worlds” (scienze motorie/scienze).
---

N.B.: La scelta delle attività sportive sarà condizionata dalla disponibilità degli spazi e delle attrezzature idonee.

Il docente

Federica Sleiter

Roma, **29/11/2014**