



**ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE  
VIGGIANELLO**

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

Anno scolastico: 2016/2017

Classe: III<sup>A</sup>

Indirizzo: Amministrazione, Finanza e Marketing

Disciplina : Scienze Motorie e Sportive

Docente : Giovanni Battafarano

Quadro orario: n° 2 ore settimanali nella classe

**FINALITA'**

- 1) Armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolare.
- 2) Maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.
- 3) Acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.

**Analisi della situazione di partenza**

a) *Test e/o griglie utilizzati:*

Per la rivelazione di condizioni ed attitudini motorie si sono utilizzati test attraverso i quali si sono evidenziati i prerequisiti fondamentali quali l'elevazione, la forza, la resistenza, la velocità, il senso ritmico, la coordinazione, la gestualità, la capacità progettuale ed applicativa di percorsi motori realizzati autonomamente. Le conoscenze teoriche sono state verificate attraverso discussioni e colloqui, ed anche attraverso l'utilizzo di appropriato linguaggio in fase applicativa.

*b) Livelli rilevati:*

Le verifiche e i test effettuati durante quest'inizio di anno scolastico hanno evidenziato, ad eccezione di pochi casi, il possesso di requisiti essenziali dai quali si potrà partire per programmare percorsi motori più articolati e complessi.

*c) Attività di recupero da attivare per colmare le lacune rilevate:*

Le carenze rilevate in pochi alunni/e riguardano essenzialmente la difficoltà di velocizzare le proposte motorie, arricchendole correttamente di ampiezza e globalità. Per coloro che presentano ancora queste difficoltà si interverrà in maniera individualmente mirata.

*d) Attività di approfondimento:*

Per un numero abbastanza nutrito di ragazze/i in considerazione di un più che sufficiente grado di conoscenze e di abilità già posseduto, o quantomeno, di esperienze motorie sportive già vissute, sarà possibile organizzare delle attività motorie più complesse ed articolate, affidando loro, nel contesto di ciascun gruppo di lavoro, il ruolo di tutor, capace di trasferire al resto del gruppo di appartenenza il meglio delle loro esperienze vissute.

**FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI:**

Test motori, tecniche di osservazione.

**PROVE UTILIZZATE PER LA RILEVAZIONE DEI REQUISITI INIZIALI:**

Test motori.

**QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA**

**ASSE CULTURALE: Linguaggi**

Competenze disciplinari del Triennio Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei gruppi disciplinari	1)Tollerare un carico di lavoro adeguato per un tempo prolungato 2)Vincere resistenze a carico naturale 3)Compiere azioni semplici nel più breve tempo possibile 4)Aver controllo segmentario 5)Conoscere e praticare attività sportive individuali e di squadra 6)Acquisire un linguaggio specifico
---	---

*a) Conoscenze:*

- L'alunno deve conoscere le finalità dei vari esercizi
- Conoscere le tecniche degli attrezzi utilizzati
- Conoscere i benefici psicofisici derivanti da una sana e corretta attività motoria
- Conoscere le regole che disciplinano gli sport praticati

*b) Competenze:*

- Saper valutare criticamente l'azione eseguita e il suo esito, cioè, essere in grado di arbitrare con codice giusto e organizzare un gruppo
- Adattarsi a situazioni motorie che cambiano, cioè, assumere più ruoli e affrontare impegni agonistici
- Saper utilizzare gli apprendimenti motori in situazioni simili

*c) Capacità:*

- Memorizzare sequenze motorie
- Comprendere regole e tecniche
- Teorizzare partendo dall'esperienza
- Riconoscere le regole stabilite dal gruppo
- Controllare le proprie emozioni
- Essere capace di superare le proprie difficoltà

## **CONTENUTI DEL PROGRAMMA**

- Esercizio a carico naturale di opposizione e resistenza ai grandi e piccoli attrezzi
- Esercizi a corpo libero singolarmente, in coppia o a gruppi
- Fondamentali individuali e di squadra
- Esercizi di educazione respiratoria
- Attività aerobica (soprattutto nella prima parte dell'anno) utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza, lavoro su circuiti, percorsi con stazioni differenziate.

## **METODOLOGIE**

Lezioni frontali

Lezione pratica

Discussione guidata

Lezione partecipata

Lavoro di gruppo

Insegnamento individuale

## MEZZI DIDATTICI

- a) Testi adottati
- b) Alberto Rampa-Maria Cristina Salvetti “Energia pura WELLNESS-FAIRPLAY”
- c) Eventuali sussidi didattici o testi di approfondimento:  
stereo, quotidiani, riviste sportive, computer.
- d) Attrezzature e spazi didattici utilizzati:  
Palestra

## MODALITA' DI VALUTAZIONE E DI RECUPERO

TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA	SCANSIONE TEMPORALE
Prove orali Prove scritte Prove pratiche	N. verifiche sommative previste per il I° Quadrimestre ed il II° Quadrimestre I° Quadrimestre: 2 pratiche e 2orale II° Quadrimestre: 2 pratiche 2orale
MODALITA' DI RECUPERO	MODALITA' DI APPROFONDIMENTO
Recupero curriculare: sarà effettuato un lavoro individualizzato tendente al superamento di indecisioni motorie in fase applicative	Per un numero abbastanza nutrito di ragazzi/e in possesso di un più che sufficiente grado di conoscenze ed abilità già possedute, saranno organizzate delle attività più complesse ed articolate, affidando loro, nel contesto di ciascun gruppo lavoro, il ruolo di tutor
	Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze: Esecuzione di percorsi motori più articolati e complessi

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico. Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e di competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativo raggiunto.

.

.

## **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Lo studente alla fine del triennio deve dimostrare:

- a) Un significativo miglioramento della sua capacità di:
  - 1) Tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato
  - 2) Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata
  - 3) Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile
  - 4) Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile
  - 5) Avere disponibilità e controllo segmentario
  - 6) Realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali
  - 7) Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili
  - 8) Svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio
- b) Di essere in grado di:
  - 1) Conoscere almeno due discipline individuali e due sport di squadra.

Data:05/12/2016

Il docente

**Giovanni Battafarano**