



**ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE  
VIGGIANELLO**

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

Anno scolastico: 2016/2017

Classe: IV<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) Acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive
- 2) Orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero
- 3) Evoluzione e consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti

**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**

**AREA CULTURALE:** Linguaggi

|  |   |
|--|---|
| Competenze disciplinari del biennio<br>Obiettivi generali di competenza della disciplina<br>definiti all'interno dei gruppi disciplinari | 1)Tollerare un carico di lavoro adeguato per un tempo prolungato<br>2)Vincere resistenze a carico naturale<br>3)Compiere azioni semplici nel più breve tempo possibile<br>4)Aver controllo segmentario<br>5)Conoscere e praticare attività sportive individuali e di squadra<br>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 circuito, percorsi con stazioni differenziate
- Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.

### **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<br>Prove scritte<br>Prove pratiche  | N. verifiche sommative previste per il<br>I° Quadrimestre ed il II° Quadrimestre<br>I° Quadrimestre: 2 pratiche e 2orale<br>II° Quadrimestre: 2 pratiche 2orale  |
| MODALITA' DI RECUPERO   | MODALITA' DI APPROFONDIMENTO   |
| Recupero curriculare: sar  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 pi  che sufficiente grado di conoscenze ed abilit  gi  possedute, saranno organizzate delle attivit  pi  complesse ed articolate, affidando loro, nel contesto di ciascun gruppo lavoro, il ruolo di tutor |
|   | Attivit  previste per la valorizzazione delle eccellenze:<br>Esecuzione di percorsi motori pi  articolati e complessi  |

La valutazione finale di ogni singolo studente terr  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 attivit  pratiche, si terr  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 nonch  del livello di autonomia organizzativo raggiunto.

## **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Lo studente al termine del triennio deve dimostrare:

- 1) Realizzare movimenti complessi alle diverse situazioni spazio-temporali
- 2) Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili
- 3) Svolgere compiti motori in situazioni inusuali che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio
- 4) Conoscere almeno due discipline individuali e due sport di squadra
- 5) Trasferire capacità e competenze motorie in realtà ambientali diversificate (dove possibile)
- 6) Acquisire conoscenze di pronto soccorso teoriche-pratiche
- 7) Conoscere il corpo umano

Data: 05/12/2016

Il Docente

**Giovanni Battafarano**