

Programmazione Individuale

Anno Scolastico: 2020 / 2021

Docente: Giuseppe Valenti

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 3APC

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

TRIENNO

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE INIZIALE DELLA CLASSE

- | | | | |
|--|---|---|--|
| a) Comportamento | <input checked="" type="checkbox"/> corretto | <input type="checkbox"/> abbastanza corretto | <input type="checkbox"/> scorretto |
| b) Frequenza | <input checked="" type="checkbox"/> regolare | <input type="checkbox"/> discontinua | <input type="checkbox"/> irregolare |
| c) Attenzione | <input checked="" type="checkbox"/> buona | <input type="checkbox"/> discreta | <input type="checkbox"/> scarsa |
| d) Partecipazione | <input type="checkbox"/> attiva e costruttiva | <input checked="" type="checkbox"/> adeguata | <input type="checkbox"/> passiva |
| e) Impegno | <input type="checkbox"/> rigoroso | <input checked="" type="checkbox"/> diligente | <input type="checkbox"/> scarso |
| f) Preparazione di base | <input checked="" type="checkbox"/> buona | <input type="checkbox"/> discreta | <input type="checkbox"/> sufficiente <input type="checkbox"/> insufficiente |
| g) È stato proposto un test di ingresso | | | <input type="checkbox"/> sì <input checked="" type="checkbox"/> no |
| Con quale esito | <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> buono <input type="checkbox"/> discreto | <input type="checkbox"/> sufficiente | <input type="checkbox"/> insufficiente |
| h) (con l'esclusione delle classi prime)
Programmi svolti anno precedente | | | <input checked="" type="checkbox"/> completamente <input type="checkbox"/> non completamente |
| i) Altro: | _____ | | |

2. FINALITÀ EDUCATIVE:

Il piano di lavoro per gli alunni del triennio terrà conto della maggiore maturità psicofisica e tenderà a un dialogo educativo basato oltre che sull'arricchimento ed approfondimento dei temi previsti per il biennio, anche sulla conoscenza dei principi teorico-scientifici (biologici, fisiologici, anatomici, ecc.) che sono alla base di tutte le attività di movimento.

Le attività pratiche riguarderanno più da vicino le tecniche specifiche delle diverse discipline sportive, per il raggiungimento di una motricità finalizzata all'apprendimento delle abilità motorie dei vari sport.

- Acquisizione dei valori interculturali del movimento, del gioco e dello sport;
- acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione della personalità;
- consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i nessi pluridisciplinari;
- approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute);
- arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi dell'linguaggio del corpo e dello sport;
- scoperta dei significati formativi delle attività motorie per il benessere e la tutela della salute

3. OBIETTIVI E COMPETENZE EDUCATIVE

Sono stati identificati quattro nuclei fondanti nell'ambito dei quali sono state individuate le competenze generali da raggiungere. Successivamente sono state definite le conoscenze e le abilità relative alle singole competenze declinando sia il livello standard (ovvero minimo) che i descrittori per la valutazione dei diversi livelli di competenza. (vedi quadro riepilogativo, tab.1)

Nuclei fondanti:	IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI		LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT		SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE	
Competenze:	Conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti.		Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia della azione motoria.		Conoscere gli elementi fondamentali della storia dello sport. Utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.		Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso ed i principi per l'adozione di corretti stili di vita. Assumere comportamenti corretti in ambiente naturale.	
Conoscenze	CONOSCENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	ABILITA'

<p>Abilità</p>	<p>Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni.</p>	<p>Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse . Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi ed elaborare i risultati. Cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie</p>	<p>Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e metodologia dell'allenamento sportivo</p>	<p>Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e trasferire metodi e tecniche di allenamento o adattandole alle esigenze.</p>	<p>Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati anche della tradizione locale e l'aspetto educativo e sociale degli sport.</p>	<p>Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole adattandole e alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.</p>	<p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso.</p>
	<p>Padroneggiare i cambiamenti morfologici e funzionali del corpo. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti.</p>	<p>Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi ed all'ambiente per risolvere un compito motorio utilizzando le informazioni sensoriali anche in contesti complessi.</p>	<p>Progettare e portare a termine una strategia in situazione di gioco o di gara utilizzando i gesti tecnici/tattici individuali interpretando al meglio la cultura sportiva.</p>	<p>Conoscere le norme elementari di primo soccorso e di una corretta alimentazione. Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (anche in ambiente naturale).</p>				
<p>LIVELLO 3</p>	<p>Mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano di allenamento. Sa applicare tecniche espressive in ambiti diversi.</p>	<p>Sa regolare la dinamica del movimento attraverso le informazioni percettive, adattando e trasformando vari gesti tecnici.</p>	<p>Mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport, collabora mantenendo "stile "sportivo" e leali relazioni.</p>	<p>E' in grado di ideare, progettare e realizzare una attività motoria finalizzata applicando norme e principi per la sicurezza e la salute.</p>				

LIVELLO 2	altri ed all'ambiente mostrando adeguate conoscenze. E' in grado di interagire con i compagni apportando contributi personali.	Sa individuare ed utilizzare informazioni sensoriali attuando corrette risposte motorie nel rispetto della dinamica del movimento.	Sa mettere in atto le giuste strategie applicando il regolamento, mantenendo il fair play	Esegue autonomamente assistenza al compagno. E' consapevole dei disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze. Sa applicare il primo soccorso
LIVELLO 1	Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute. Sa individuare informazioni provenienti da fonti diverse.	Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio - temporali.	Utilizza le tecniche e le tattiche di gioco degli sport praticati con fair play.	Mostra comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie e sa agire in casi di infortuni. Conosce e sa applicare i principi per un corretto stile di vita.

PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE

PRIMO PERIODO		
CONOSCENZE	Le potenzialità del movimento del proprio corpo Le posture corrette e scorrette I principi fondamentali di prevenzione e salvaguardia della sicurezza personale in palestra, a scuola e nelle attività praticate in ambiente naturale La Storia delle Olimpiadi	
COMPETENZE	COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE DISCIPLINARI
	1) Imparare ad imparare; 2) Competenze sociali e civiche; 3) Competenza personale;	La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive (conoscere e padroneggiare il proprio corpo in varie situazioni motorie ed espressive e svilupparne le potenzialità funzionali). Comprendere ed eseguire correttamente le consegne motorie sia predisposte dal

		<p>docente che elaborate in momenti di lavoro di gruppo.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci, economiche e personali in situazioni più compless rispetto al primo biennio (secondo le Neurocompetenze: attivazione dell'emisfero che controlla il Problem Solving).</p> <p>Elaborazione e apprendimento con automatizzazione di gesti utili alle diverse attività proposte più complesse rispetto al primo biennio (secondo le Neurocompetenze: attivazione dell'emisfero che controlla l'utilizzo di gesti automatizzati, conosciuti)</p> <p>Assumere posture corrette a carico naturale.</p> <p>Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie più complesse rispetto al primo biennio.</p>
		<p>Eseguire correttamente esercitazioni motorie specifiche. Riconoscere e controllare lo stato di tensione/rilassamento</p> <p>Riprodurre e utilizzare i differenti schemi motori in situazioni predisposte o in situazioni non previste, individualmente e in lavoro a gruppi</p> <p>Riconoscere, riprodurre e utilizzare la gestualità della comunicazione n.v.</p> <p>Utilizzo degli schemi motori (appresi o rielaborati), in ambiente naturale con adattamenti derivanti dalla situazione ambientale differente rispetto alla palestra.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale 	
ATTIVITA'/ METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> • Scoperta guidata • Problem solving 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Lavori di gruppo 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Attività collaborative con altre Classi • Gli sport individuali e di squadra: attività di apprendimento e proposta di test motori • Intervento di esperti in attività sportive emergenti nella scuola (es.:Nuoto e Rugby) • Proposte di giochi scolastici non tradizionali, finalizzati alla costruzione e al rispetto delle regole in funzione di una costan attività inclusiva all'interno dei gruppi classe (es.: Pallatutto e Street Soccer)
STRUMENTI/ AMBIENTI	<p>Fotocopie del Docente Materiale condiviso sul Registro Elettronico Testo in adozione Spazi utilizzati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • palestra • campo esterno • Piscina Comunale di Pioltello • Spazio identificato per uscite didattiche/gare sportive. Attrezzature utilizzate: • grandi e piccoli attrezzi • attrezzi occasionali (es.:bottiglie di plastica da 1/2 litro di acqua usate come piccoli pesi). • Attrezzi specifici delle discipline sportive proposte da esperti esterni sia in palestra/piscina che durante le uscite/gare sportive. Filmati riguardanti: • eventi sportivi • atleti famosi • atleti paralimpici
VERIFICA	<p>Gli studenti sono costantemente sotto osservazione per la valutazione: • delle prestazioni motorie/sportive</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • della partecipazione (anche ad eventi sportivi organizzati dall'Istituto)

	<ul style="list-style-type: none"> • del comportamento comprendente anche l'aspetto relazionale • dell'impegno dimostrato durante le lezioni Agli studenti saranno proposti test motori specifici . La parte teorica viene proposta durante lo svolgimento delle lezioni pratiche per una migliore comprensione ed assimilazione dei concetti oltre alla segnalazione degli argomenti presenti sul libro in adozione, di conseguenza anche la verifica sulla parte teorica si svolgerà durante le esercitazioni pratiche e sarà direttamente riferita alle esercitazioni stesse ma anche co Verifiche Scritte. 	
SECONDO PERIODO		
CONOSCENZE	Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati. Yoga e Mindfulness. Nutrizione Sportiva Terminologia, regolamento e tecnica degli sport. L'Allenamento Sportivo	
COMPETENZE	COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE DISCIPLINARI
	<ul style="list-style-type: none"> • 4) Agire in modo autonomo e responsabile • 5) Collaborare, partecipare e comunicare • 6) Competenza Digitale 	<p>Lo sport, le regole e il fair play (consolidare i valori sociali dello sport, conoscere praticare in modo corretto ed essenziale gli sport individuali e di squadra propost</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praticare in forma globale vari giochi sportivi proposti (codificati e non). Fondamentali individuali dei vari sport. • Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e negli sport individuali e di squadra. • Applicazione di regole e gesti arbitrali degli sport praticati. • Collaborare responsabilmente nell'osservare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva. Salute, benessere (riconoscere, ricercare e applicare comportamenti d promozione dello" star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione). Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e in attività in ambiente naturale, rispettando le regole di comportamento in tutti i luoghi di

		<p>apprendimento e il Regolamento d'Istituto. Rispettare il materiale scolastico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rispettare i compagni, offrendo assistenza al lavoro se necessario.
ATTIVITA'/ METODOLOGIA		<ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale • di scoperta guidata • di problem solving • lavori di gruppo • attività collaborative • gli sport individuali e di squadra: attività di apprendimento e proposta di test motori • Intervento di esperti in attività sportive emergenti nella scuola
		<ul style="list-style-type: none"> • Proposte di giochi scolastici non tradizionali, finalizzati alla costruzione e al rispetto delle regole in funzione di una costante attività inclusiva all'interno dei gruppi classe (es.: Pallatutto e Street Soccer)
STRUMENTI/ AMBIENTI		<p>Fotocopie del Docente Materiale condiviso sul Registro Elettronico Testo in adozione Spazi utilizzati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • palestra • campo esterno • Piscina Comunale di Pioltello • Spazio identificato per uscite didattiche/gare sportive. Attrezzature utilizzate: • grandi e piccoli attrezzi • attrezzi occasionali (es: bottiglie di plastica da 1/2 litro di acqua usate come piccoli pesi). • Attrezzi specifici delle discipline sportive proposte da esperti esterni sia in palestra/piscina che durante le uscite/gare

	<p>sportive. Filmati riguardanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eventi sportivi • atleti famosi atleti paralimpici
VERIFICA	<p>Gli studenti sono costantemente sotto osservazione per la valutazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • delle prestazioni motorie/sportive • della partecipazione (anche ad eventi sportivi organizzati dall'Istituto) • del comportamento comprendente anche l'aspetto relazionale • dell'impegno dimostrato durante le lezioni agli studenti saranno proposti test motori specifici. La parte teorica viene proposta durante lo svolgimento delle lezioni pratiche per una migliore comprensione ed assimilazione dei concetti oltre alla segnalazione degli argomenti presenti sul libro in adozione, di conseguenza anche la verifica sulla parte teorica si svolgerà durante le esercitazioni pratiche e sarà direttamente riferita alle esercitazioni stesse ma anche co Verifiche Scritte e Ricerche in piccoli gruppi utilizzando la tecnologia digitale.

- La programmazione si riferisce ad una didattica in presenza in quanto era stata già sviluppata nella riunione di materia. A seguito degli eventi e dei vari DPCM che si sono alternati siamo a comunicare che i docenti svolgeranno la parte in D@D nel seguente modo:
- Divento un relatore espressivo (spiego, descrivo e motivo le mie scelte sportive)
- Divento allenatore/personal trainer di me stesso: creo una sequenza di allenamento. Mi alleno a casa (con video-tutorial).

5. MODALITÀ DI VERIFICA

Verrà effettuata una verifica permanente attraverso l'osservazione continua del lavoro degli studenti durante lo svolgimento delle attività. Tale verifica prenderà in considerazione:

- L'impegno e la partecipazione all'attività didattica
- il grado di miglioramento individuale rispetto al livello di partenza

- la capacità di autocontrollo ed il conseguente grado di autonomia raggiunto

- il possesso di competenze relazionali

- la partecipazione ad eventi sportivi nel tempo scuola ed extrascuola. Ad essa si affiancheranno altri strumenti di verifica:
 - prove motorie e sportive
 - test di valutazione del livello raggiunto rispetto agli obiettivi prefissati
 - prove su particolari unità didattiche
 - elaborati scritto-grafici o questionari su temi trattati durante l'anno, interrogazioni orali

6. CRITERI DI VALUTAZIONE

Su questo delicato argomento i docenti di scienze motorie si sono particolarmente confrontati ed hanno concordato su alcuni punti fondamentali:

- 1) la valutazione (attribuzione di valore) ha scopi primariamente formativi, punta all'interpretazione soggettiva, serve per migliorare, predilige le metodologie qualitative;
- 2) la competenza è un insieme integrato di conoscenze, abilità, atteggiamenti, attitudini e pertanto non è possibile valutarla in modo oggettivo. Con rigorosi strumenti docimologici si possono verificare conoscenze e abilità, ma per valutare la competenza nel suo farsi personalizzato è necessario interpretare i risultati delle verifiche nella complessità del soggetto in azione. E l'interpretazione è sempre un processo soggettivo.
- 3) La soggettività valutativa è un valore sostanzialmente perché:
 - la riflessione valutativa deve essere promossa non solo da parte dell'insegnante ma anche dallo studente, e deve condurre alla consapevolezza delle relatività (parzialità) del loro valutare;
 - non si devono valutare le persone ma i processi, le azioni, i comportamenti e gli atteggiamenti delle persone. Soggettività non vuol dire individualismo o anarchia valutativa del docente. La soggettività non deve costituire un alibi alla mancata ricerca del massimo grado possibile di obiettività.

I docenti di scienze motorie hanno quindi definito tre diversi livelli-soglia di competenza, dal principiante all'esperto. Per livello-soglia i docenti intendono l'insieme della misura e del valore della competenza posseduta nel passaggio da una fase alla successiva nel processo di apprendimento.

Nello sviluppo di una competenza, quindi, ci sono traguardi di tappa: ciascuno di essi rappresenta un livello-soglia. Nella didattica modulare in cui ogni modulo persegue il raggiungimento di specifiche soglie di padronanza, il livello-soglia è dato dall'insieme delle rilevazioni dei risultati conclusivi, da cui si può inferire il superamento o meno della fase di sviluppo di una competenza.

Da quanto appena esposto si evince che la valutazione negativa implica l'assenza della competenza.

Nel formulare la valutazione finale in scienze motorie i docenti concordano di operare nel seguente modo: la valutazione sommativa sarà rappresentata per il 40% dalle voci relative a partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole; Il restante 60% è dato dalla media delle verifiche disciplinari teoriche/pratiche riguardanti le conoscenze e le abilità (ved. Tab 2)

PARTECIPAZIONE	IMPEGNO	CAPACITA' RELAZIONALI	COMPOR TAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE	CONOSCENZE ED ABILITA'	VALUTAZIONE SOMMATIVA
interesse, motivazione, assunzione di ruoli, incarichi	continuità, disponibilità ad organizzare. Esecuzione di compiti puntuale. Parte teorica	atteggiamenti collaborativi e cooperativi. Disponibilità all'inclusione di tutti. Offrire il proprio apporto	Autonomia, autocontrollo, responsabilità, rispetto fair play, richiami e mancanze	media delle verifiche sulle conoscenze ed abilità 1°Q e 2°Q	partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento (valore 40 +conoscenze e abilità val 60)

Tab. 2

Per poter utilizzare correttamente i dati dell'osservazione soggettiva i docenti di scienze motorie hanno concordato di utilizzare i descrittori e le valutazioni riportate nella tabella 3.

VOTO IN DECIMI	GIUDIZIO	COMPETENZE RELAZIONALI	PARTECIPAZIONE	RISPETTO DELLE REGOLE	IMPEGNO	CONOSCENZE ED ABILITA'	POSSESSO COMPETENZA
10	OTTIMO	PROPOSITIVO LEADER	COSTRUTTIVA (SEMPRE)	CONDIVISIONE AUTOCONTROLLO	ECCELLENTE (SEMPRE)	APPROFONDATA DISINVOLTA	LIVELLO 3 ECCELLE

9	DISTINTO	COLLABORATIVO	EFFICACE (QUASI SEMPRE)	APPLICAZIONE CON SICUREZZA E COSTANZA	COSTANTE (QUASI SEMPRE)	CERTA E SICURA	LIVELLO 3 SUPERA
8	BUONO	DISPONIBILE	ATTIVA E PERTINENTE (SPESSO)	CONOSCENZA APPLICAZIONE	COSTANTE (SPESSO)	SODDISFACENTE	LIVELLO 2 SUPERA

7	PIU' CHE SUFFICIENTE	SELETTIVO	ATTIVA (SOVENTE)	ACCETTAZIONE REGOLE PRINCIPALI	ATTIVO (SOVENTE)	GLOBALE	LIVELLO 2 POSSIEDE
6	SUFFICIENTE	DIPENDENTE POCO ADATTABILE	DISPERSIVA SETTORIALE (TALVOLTA)	GUIDATO ESSENZIALE	SETTORIALE (TALVOLTA)	ESSENZIALE PARZIALE	LIVELLO 1 POSSIEDE- SI AVVICINA
5 e >5	NON SUFFICIENTE	CONFLITTUALE APATICO PASSIVO	NON PARTECIPA OPPOSITIVA PASSIVA (QUASI MAI /MAI)	RIFIUTO INSOFFERENZA NON APPLICAZIONE	ASSENTE (QUASI MAI /MAI)	NON CONOSCE	LIVELLO 0 NON COMPETENTE

7. MODALITÀ DI RECUPERO:

recupero in itinere curricolare modalità organizzate dall'Istituto

8. Piano per la Didattica Integrata

Per le metodologie didattiche attive e per le tipologie di verifica e valutazione che consentono lo sviluppo e l'accertamento delle competenze disciplinari e trasversali si fa riferimento a quanto indicato nel Piano per la DDI (di Istituto e del Consiglio di Classe) e nel Registro delle Attività del singolo docente.

9. Educazione civica

Per gli obiettivi, i contenuti e le metodologie didattiche dell'insegnamento di Educazione Civica, si rimanda a quanto indicato nella scheda di programmazione del Consiglio di Classe

10. Ampliamento dell'offerta formativa

Eventuale partecipazione dei singoli alle attività proposte dal Commissione Sportiva.

Pioltello, 13/11/2020

Firma del docente
Giuseppe Valenti