

**I.I.S. FEDERICO II
LICEO ARTISTICO "M. F.
CAMPANILE"
MELFI**

**PROGETTAZIONE PER
COMPETENZE DI
SCIENZE MOTORIE**

ANNO SCOLASTIVO 2018/2019
CLASSE II AR
DOCENTE prof.ssa ANNALUCE OSTUNI

COMPETENZE DI BASE:

1. praticare gli sport per consolidare l'armonico sviluppo dell'adolescente
2. comprendere e produrre i messaggi non verbali
3. conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
4. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere
5. sperimentare azioni motorie via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità coordinative.
6. conoscere ed applicare norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

1. rispettare l'insegnante, i compagni e l'ambiente in cui opera
2. collaborare all'interno del gruppo/classe, facendo emergere le proprie potenzialità, coinvolgendo i compagni nelle varie attività svolte per valorizzare anche le caratteristiche individuali.

ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)	CONOSCENZE
Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie (2, 4, 5)	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek) Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale) Velocità (tempo di reazione, skip) Mobilità articolare e stretching
	Ricerca del controllo segmentario agilità (circuiti con piccoli e grandi attrezzi)
	Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta) Regole di gioco Sviluppo del gioco dal 3/3 al 6/6

Lo sport, le regole e il fair play (1, 2, 4, 5)	Badminton: Fondamentali (diritto, rovescio, servizio) Regolamento
	Atletica Leggera: Introduzione alle varie specialità di corsa, salto e lancio
	Basket: fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro a canestro) Regole di gioco Sviluppo del gioco

Salute, benessere, sicurezza e	Benefici dell'attività fisica. IMC Indice di massa corporea

Metodologie

- lezione frontale (presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche)
- cooperative learning (lavoro collettivo guidato e autonomo)
- lezione partecipata (discussioni sui libri o a tema, verifiche collettive)
- problem solving (risoluzioni di situazioni problematiche e/o critiche)
- esercitazioni pratiche / lavoro di gruppo / di coppia / individuale
- attività di autovalutazione dell'apprendimento.

TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA

- prove pratiche periodiche per tutti
- test strutturato / semistrutturato
- test (di varia tipologia)
- per gli esonerati, prove orali e scritte
- risoluzione di problemi

Gli obiettivi minimi, i criteri di valutazione e la griglia di valutazione, sono inseriti nella programmazione dipartimentale.

VARIAZIONI RISPETTO ALLA PROGRAMMAZIONE

Sulla base degli impianti e delle attrezzature sportive disponibili, verranno proposte attività alternative tra quelle di seguito elencate:

- Gioco della dama e degli scacchi
- Attività all'aperto
- Utilizzo di strumenti tecnologici e informatici

Melfi 05/11/2018

firma
Prof.ssa Annaluce Ostuni