

PROGRAMMAZIONE CLASSI QUINTE PER COMPETENZE

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

I.I.S.S. "Federico II di Svevia" Melfi

Prof. Olmo Nicola classe 5BS

Il piano di lavoro per gli alunni delle classi quinte terrà conto della maggiore maturità psicofisica e tenderà a un dialogo educativo basato oltre che sull'arricchimento ed approfondimento dei temi previsti per le classi quinte, 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.

FINALITÀ EDUCATIVE:

- 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 del linguaggio del corpo e dello sport;
- scoperta dei significati formativi delle attività motorie per il benessere e la tutela della salute

COMPETENZE

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 flessibilità e le competenze	La percezione sensoriale, il movimento e la sua relazione con lo spazio e il tempo	Gioco, gioco-sport	Sicurezza, salute e attività in ambiente naturale
COMPETENZE	Conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria riconoscendo i propri limiti	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive) esteroceettive 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 del comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso ed i principi per l'adozione di corretti stili di vita

	Conoscenze	Abilità	Conoscenze	Abilità	Conoscenze	Abilità	Conoscenze	Abilità
<p>CONOSCENZE</p> <p>ABILITA'</p> <p>STANDARD:</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, auto valutarsi 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 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 alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Cooperare in équipe utilizzando 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>	
LIVELLO 3	<p>Mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano d'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 tecniche/tattiche nella pratica di vari sport, collabora mantenendo "stile sportivo" e leali relazioni.</p>		<p>E' in grado di ideare, progettare e realizzare un'attività motoria finalizzata applicando norme e principi per la sicurezza e la salute.</p>	

Formattato: Allineato a sinistra, Interlinea singola

Tabella formattata

LIVELLO 2	Realizza attività motorie differenti in relazione agli 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.

Tab. 1

MODALITA' DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

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

- 4) la valutazione (attribuzione di valore) ha scopi primariamente formativi, punta all'interpretazione soggettiva, serve per migliorare, predilige la metodologie qualitative;
- 5) 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.
- 6) 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	COMPORAMENTO 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)	APPROFONDITA 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

Tab. 3

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI

Attività in relazione all'età degli studenti, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili

- a carico naturale e aggiuntivo;
- di opposizione e resistenza;
- con piccoli e ai grandi attrezzi codificati e non codificati;
- di controllo tonico e della respirazione;
- con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate;
- di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo.

Esercitazioni relative a:

- attività sportive individuali e/o di squadra;
- organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati;
- attività tipiche dell'ambiente naturale (ove è possibile);

- assistenza diretta e indiretta connessa alle attività.

Informazione e conoscenze relative:

- alla teoria del movimento e agli aspetti specifici delle metodologie dell'allenamento riferite alle attività;
- alle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso di incidente;
- al rapporto dello sport e doping/salute

INDICAZIONI METODOLOGICHE

L'insegnamento dell'educazione fisica viene impartito alla classe nel suo complesso. Ciò comporta un riadattamento non soltanto dei contenuti, ma soprattutto metodologico. Il problema fondamentale, infatti, risiede nella evidente disparità e complessità di livelli che una classe mista comporta. La necessità di doversi adattare per aspetti fisici, morfologici, motori e motivazionali diversi nei due sessi induce l'insegnante di scienze motorie ad una revisione della didattica e delle proposte operative. Queste ultime verranno necessariamente ridimensionate e riformulate per rendere accessibile a tutti l'acquisizione delle competenze basilari.

ASSECONDARE LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Verranno realizzate attività motorie protratte nel tempo secondo cariche crescenti e/o adeguatamente intervallati finalizzati alla conoscenza di attività mirate al miglioramento della **resistenza**.

Per le attività proposte per trattare gli interventi sullo sviluppo della **forza** si farà attenzione, in particolare, alla forza veloce e resistente, utilizzando prevalentemente il carico naturale in esecuzioni dinamiche, utilizzando dove possibile piccoli carichi, bande elastiche ed altri piccoli attrezzi.

Per le attività mirate alle metodiche utilizzate per lo sviluppo della **velocità** si farà ricorso a prove ripetute su brevi distanze e a tutta quella gamma di esercizi interessanti i diversi distretti corporei che favoriscono il miglioramento della rapidità di esecuzione. Saranno altresì utilizzati esercizi che, esigendo dal soggetto una risposta immediata allo stimolo esterno (uditivo, visivo e tattile), determinano il miglioramento della velocità di reazione.

AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI

La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuromuscolari. Pertanto i contenuti verranno opportunamente scelti, in base alle esigenze delle singole classi in una vasta gamma di attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi (piccoli e grandi, codificati e non).

Tali attività utilizzate in forme variate e sempre più complesse, in situazioni diversificate ed inusuali, favoriranno un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione per una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.

ACQUISIZIONE DELLE CAPACITA' OPERATIVE E SPORTIVE

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie verranno privilegiate le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e si favorirà il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione, anche tecnica, del movimento. Un'adeguata

utilizzo delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare nell'ambito a lui più congeniale. La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, si realizzerà in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione.

In particolari momenti dell'anno potranno occasionalmente trovare spazio anche sport quali, l'orienteeing, sci, ecc..

ASPETTO TEORICO-PRATICO

Verranno colti gli spunti emergenti nello svolgimento dell'attività didattica, favorendo l'acquisizione di conoscenze relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed alla prestazione dei primi soccorsi.

Per acquisire una maggior cultura del movimento e dello sport, che si traduca in costume di vita, allo studente verranno fornite informazioni sulla teoria del movimento costantemente collegate con l'attività svolta.

Melfi 10/10/2019