



LICEO STATALE SCIPIONE MAFFEI

Liceo Classico Liceo Linguistico

Via Massalongo, 4 - 37121 VERONA

☎ 045.800.19.04 ✉ 045.802.05.12 ☐ C. F. 80011560234

✉ vrpc020003@istruzione.it - ✉ vrpc020003@pec.istruzione.it

🌐 <http://www.liceomaffei.vr.gov.it>



PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE DI MATERIA

ANNO SCOLASTICO: **2018/2019**

INDIRIZZO: **ORDINARIO**

CLASSE: **3**

SEZIONE: **E**

DISCIPLINA: **SCIENZE MOTORIE**

DOCENTE: **FANINI FRANCESCA**

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe): **2**

1. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA

1. Collaborare e partecipare
2. Imparare a imparare
3. Comunicare e comprendere messaggi
4. Progettare
5. Risolvere problemi
6. Acquisire e interpretare l'informazione
7. Agire in modo autonomo e responsabile
8. Individuare collegamenti e relazioni

L'insegnamento dell'Educazione fisica concorre alla formazione dello studente e della studentessa stimolando, attraverso esperienze di attività motoria, sportiva e di relazione-comunicazione, la consapevolezza di sé e del proprio corpo. In funzione di ciò il movimento, riferimento costante del procedimento didattico e cognitivo disciplinare, verrà inteso come strumento per la ricerca personale dello studente, che dovrà essere finalizzata alla comprensione, all'accettazione e al superamento dei propri limiti e all'acquisizione di uno stile di vita sano e attivo.

L'Educazione fisica mira alla formazione di personalità armoniche e dinamiche, in particolare capaci di:

autocontrollo

correttezza etica

sicurezza comunicativa

efficacia ed efficienza motoria

autonomia motoria

intraprendenza e creatività motoria.

L'Educazione fisica si propone altresì di stimolare:

la curiosità intellettuale e la conoscenza



LICEO STATALE SCIPIONE MAFFEI

Liceo Classico Liceo Linguistico

Via Massalongo, 4 - 37121 VERONA

☎ 045.800.19.04 ☎ 045.802.05.12 ☐ C. F. 80011560234

✉ vrpc020003@istruzione.it - ✉ vrpc020003@pec.istruzione.it

🌐 <http://www.liceomaffei.vr.gov.it>



la capacità di giudicare, valutare, scegliere
la capacità di progettare e realizzare
la conoscenza dei processi comunicativi e cognitivi.
supportare la crescita di una compiuta cittadinanza
l'uso di tecnologie digitali:

ASSE CULTURALE: **Linguaggi**

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE E ABILITA'

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'
1.Saper applicare e interpretare in modo critico principi, regole, metodi e tecniche in un qualsiasi contesto motorio affrontato.	1.Saper eseguire esercizi vari per il potenziamento dei principali distretti muscolari, di stiramento degli stessi e di mobilità articolare.
2.Saper produrre soluzioni motorie personali, trasferibili anche a contesti diversi.	2.Saper correre, saltare e giocare ad una certa velocità per un certo tempo.
3.Saper comunicare in modo efficace, utilizzando anche posture, atteggiamenti, gesti e segni	3.Saper controllare il proprio equilibrio.
	4.Sapersi orientare nello spazio.
	5.Saper controllare una palla di qualsiasi tipo.
	6.Saper coordinare i movimenti degli arti nelle varie situazioni dinamiche in modo efficace ed economico.

CONOSCENZE

MODULO	ARGOMENTI/TEMI	TEMPI
Conoscenza di schemi motori ed allenamento	Preparazione alla ricerca di un corpo: -Tonificato (vedi esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi) -Mobile (vedi esercizi a carico delle varie articolazioni) -Veloce (vedi esercizi di reazione e di spostamento) -Resistente (vedi allenamenti per il	Primo e secondo quadrimestre



LICEO STATALE SCIPIONE MAFFEI

Liceo Classico Liceo Linguistico

Via Massalongo, 4 - 37121 VERONA

☎ 045.800.19.04 ✉ 045.802.05.12 ☐ C. F. 80011560234

✉ vrpc020003@istruzione.it - ✉ vrpc020003@pec.istruzione.it

🌐 <http://www.liceomaffei.vr.gov.it>



	<p>miglioramento della resistenza aerobica) e lavoro autonomo in ambiente extrascolastico (anche con sequenze proposte dalla docente)</p> <p>-Forte (vedi esercizi a corpo libero e con utilizzo di grandi attrezzi quali scala orizzontale, spalliera, parallele)</p> <p>-Veloce (vedi esercizi su percorsi misti con uso di piccoli e grandi attrezzi).</p> <p>Percezione dello sforzo durante l'attività motoria</p> <p>Misurazioni della F.C. individuale nelle esercitazioni di resistenza.</p>	
Consapevolezza comunicativa	<p>Esposizione teorica e pratica di attività motorie conosciute e praticate, programmate alla fine del primo quadrimestre con la docente (individuali o a gruppi) ed esposte nel secondo.</p> <p>Passi base e movimenti a ritmo musicale, danze di gruppo</p>	Secondo quadrimestre
Conoscere come prevenire gli infortuni	<p>Abitudine alla pratica dello stretching o all'esecuzione di esercizi specifici al fine di prevenire gli infortuni durante l'attività motoria.</p>	Primo e Secondo quadrimestre
Attività di recupero e approfondimento	<p>Nel corso dell'anno scolastico se richieste o necessarie per qualche studente/essa.</p>	Primo e Secondo quadrimestre
Conoscenza di attività motorie in ambiente naturale.	<p>Attività didattica proposta in spazi all'aperto.</p> <p>Nordic walking.</p> <p>Uscita didattica in bicicletta (con biciclette in dotazione dell'istituto)</p>	Primo e secondo quadrimestre
Conoscenza di strategie nei giochi sportivi,	<p>Ricerca del miglioramento tecnico nei fondamentali dei giochi di squadra quali pallavolo, pallacanestro, calcetto, rugby soft</p>	Primo e Secondo quadrimestre



LICEO STATALE SCIPIONE MAFFEI

Liceo Classico Liceo Linguistico

Via Massalongo, 4 - 37121 VERONA

☎ 045.800.19.04 ✉ 045.802.05.12 ☐ C. F. 80011560234

✉ vrpc020003@istruzione.it - ✉ vrpc020003@pec.istruzione.it

🌐 <http://www.liceomaffei.vr.gov.it>



	touch, badminton, floorball. Strategie di gioco individuali e collettive.	
Regole e fair play nello sport	Argomento trattato in pratica durante le lezioni. Regole e fair play applicate ai giochi.	Primo e secondo quadrimestre
Conoscenza e gestione delle tensioni muscolari ed emotive	Esercizi di respirazione con tecniche tradizionali ed alternative. Posizioni e sequenze yoga (alcune già acquisite anno precedente) Tecniche di rilassamento: ginnastica dolce, Training autogeno, massaggi con uso di palline, rilassamento frazionato di Vogt, rilassamento progressivo di Jacobson.	Secondo quadrimestre
Miglioramento delle funzioni fisiologiche attraverso l'allenamento	Tonificazione a corpo libero e con attrezzi quali bacchette, fasce elastiche, palle mediche , funicelle. Ricerca del miglioramento della mobilità a carico delle varie articolazioni. Velocità di reazione e di spostamento. Progressivo incremento della resistenza aerobica. Progressivo incremento della forza muscolare a corpo libero e con utilizzo di grandi attrezzi. Percorsi misti con uso di piccoli e grandi attrezzi con ricerca di precisione e velocità esecutiva.	Primo e secondo quadrimestre
Prevenzione e salute	Attività fisica come prevenzione alle principali patologie legate alla sedentarietà. Contrasto alle dipendenze	Primo e secondo quadrimestre
Attività in ambiente naturale	Lezioni all'aperto. Nordic walking	Primo e secondo quadrimestre



LICEO STATALE SCIPIONE MAFFEI

Liceo Classico Liceo Linguistico

Via Massalongo, 4 - 37121 VERONA

☎ 045.800.19.04 ✉ 045.802.05.12 ☐ C. F. 80011560234

✉ vrpc020003@istruzione.it - ✉ vrpc020003@pec.istruzione.it

🌐 <http://www.liceomaffei.vr.gov.it>



Collegamenti con Scienze naturali	Condivisione progetti con dipartimento scienze naturali	Date approvate
-----------------------------------	---	----------------

2. MODULI INTERDISCIPLINARI

I meccanismi di produzione energetica (collegamenti con Scienze Naturali)

3. METODOLOGIE

Adottato sia il criterio di tipo analitico (“analisi sequenziale”) del gesto e del comportamento motorio) che sintetico (approccio “ in parallelo”), entrambi funzionali, a seconda di contenuti e contesti, sia all’acquisizione di singoli gesti tecnici che alla gestione di nuovi scenari o situazioni motorie. In particolare si favoriscono, con l’ausilio di tutti gli strumenti didattici disponibili, gli apprendimenti di tipo induttivo, utili al pieno coinvolgimento degli studenti, oltre che la generalizzazione, intesa come attitudine al trasferimento delle abilità acquisite in contesti motori diversi. Spazi didattici specifici vengono dedicati sia alla peer education (educazione tra pari) sia al metodo partecipativo. Con entrambi i metodi si mira a realizzare un apprendimento interattivo che, anche attraverso un insegnamento più personalizzato, si avvicini all’orizzonte delle aspettative dello studente.

Nella metodologia verranno utilizzati gli strumenti multimediali a disposizione dell’istituto.

4. MEZZI DIDATTICI

a)Testi adottati: non viene adottato nessun testo come da decisione del dipartimento di scienze motorie.

b)Eventuali sussidi didattici o testi di approfondimento (se necessari): materiale didattico a disposizione della classe caricato sulla parte didattica del registro elettronico (su richiesta anche in forma cartacea)

c)Attrezzature e spazi didattici utilizzati: palestre della sede dell’istituto, eventuali spazi all’aperto. Attrezzi grandi e piccoli, mezzi informatici in dotazione.

d)Altro: valutate proposte della classe.

5. MODALITA' DI VALUTAZIONE E DI RECUPERO



LICEO STATALE SCIPIONE MAFFEI

Liceo Classico Liceo Linguistico

Via Massalongo, 4 - 37121 VERONA

☎ 045.800.19.04 ☎ 045.802.05.12 ☐ C. F. 80011560234

✉ vrpc020003@istruzione.it - ✉ vrpc020003@pec.istruzione.it

🌐 <http://www.liceomaffei.vr.gov.it>



TIPOLOGIA DI PROVE DI VERIFICA	SCANSIONE TEMPORALE
Prove scritte (valide per l'orale) Prove pratiche in palestra ed in ambiente naturale	N. verifiche sommative previste per quadrimestre 2-3 La valutazione formativa interviene durante i processi di apprendimento, ed ha lo scopo di accertare in modo analitico quali abilità ciascun allievo stia acquisendo, rispetto alle quali incontri difficoltà. Per questo motivo verrà effettuata durante tutto il corso dell'anno.
MODALITÀ DI RECUPERO	MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO
<ul style="list-style-type: none">Recupero curricolare:	<ul style="list-style-type: none">Curricolare
	Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze <ul style="list-style-type: none">curricolare

6. GRIGLIE DI VALUTAZIONE

VERIFICA E VALUTAZIONE

La valutazione in Scienze motorie distingue conoscenze (teoriche), abilità (pratiche) e competenze (pratiche), assegnando il giudizio secondo criteri specifici descritti nella griglia a seguire

Valutazione	Conoscenze	Abilità	Competenze
Gravemente insufficiente 1-4 2-7/15	La conoscenza risulta lacunosa o assente.	La prova risulta lacunosa, con vaste carenze ed è lontana dai minimi richiesti	La prova evidenzia una mancanza di autonomia dello studente nello sviluppo dell'attività e la sua grave difficoltà nell'adeguarsi ai nuovi contesti con situazioni nuove e partecipate.
Insufficiente 5	La conoscenza risulta inadeguata e	La prova presenta errori ed imprecisioni	La prova evidenzia una insufficiente



LICEO STATALE SCIPIONE MAFFEI

Liceo Classico Liceo Linguistico

Via Massalongo, 4 - 37121 VERONA

☎ 045.800.19.04 ☎ 045.802.05.12 ☐ C. F. 80011560234

✉ vrpc020003@istruzione.it - ✉ vrpc020003@pec.istruzione.it

🌐 <http://www.liceomaffei.vr.gov.it>



8-9/15	frammentaria.	ed è lontana dai minimi richiesti	autonomia dello studente nello sviluppo dell'attività e la sua difficoltà nell'adeguarsi ai nuovi contesti con soluzioni creative e partecipate.
Sufficiente 6 10-11/15	La conoscenza risulta corretta pur limitandosi agli aspetti principali	La prova raggiunge i minimi richiesti	La prova evidenzia una sufficiente autonomia dello studente nello sviluppo dell'attività e la sua capacità di adeguarsi ai nuovi contesti con soluzioni creative e partecipate.
Discreto 7 12-13/15	La conoscenza risulta sicura pur con qualche imprecisione.	La prova supera i minimi richiesti pur in presenza di qualche imprecisione	La prova evidenzia una discreta autonomia dello studente nello sviluppo dell'attività e la sua sicurezza nell'adeguarsi ai nuovi contesti con soluzioni creative e partecipate.
Buono 8 14/15	La conoscenza risulta sicura, completa e precisa	La prova supera i minimi richiesti, non presenta errori ed è svolta con sicurezza	La prova evidenzia una buona autonomia dello studente nello sviluppo dell'attività e la sua efficienza nell'adeguarsi ai nuovi contesti con soluzioni creative e partecipate.
Eccellente/Ottimo 9-10 15/15	La conoscenza risulta approfondita, ampia ed esauriente. Presenta spunti personale e creativi	La prova supera ampiamente i minimi richiesti ed è svolta con efficacia e personalità	La prova evidenzia una notevole autonomia dello studente nello sviluppo dell'attività e la sua efficienza ed efficacia nell'adeguarsi ai nuovi contesti con



LICEO STATALE SCIPIONE MAFFEI

Liceo Classico Liceo Linguistico

Via Massalongo, 4 - 37121 VERONA

☎ 045.800.19.04 ✉ 045.802.05.12 ☐ C. F. 80011560234

✉ vrpc020003@istruzione.it - ✉ vrpc020003@pec.istruzione.it

🌐 <http://www.liceomaffei.vr.gov.it>



			soluzioni particolarmente creative e partecipate.
--	--	--	--

Ciascuna prova pratica terrà conto dei criteri di valutazione sopra indicati, assegnando ad ogni indicatore del sapere considerato (conoscenze, abilità e competenze) valori diversi in funzione dei contenuti oggetto di verifica. Gli intervalli di valore assegnabili alle singole voci sono espressi in decimi nella tabella a seguire.

INDICATORI	PUNTEGGIO
Conoscenze	Da 0 a 3
Abilità	Da 1 a 8
Competenze	Da 0 a 4

Ciascuna prova orale (o scritta per orale) terrà conto dei criteri di valutazione indicati nella colonna delle conoscenze della griglia di valutazione.

Verona 2 novembre 2018

La docente
Fanini Francesca