



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.licomaffeiivr.gov.it>



PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE DI MATERIA

ANNO SCOLASTICO: **2018/2019**

INDIRIZZO: POTENZIAMENTO AREA SCIENTIFICA

CLASSE: 1

SEZIONE: A - WEB

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PAOLO OLIVATO

QUADRO ORARIO: 2 ORE SETTIMANALI

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

PROFILO GENERALE DELLA CLASSE

2. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA

L'insegnamento di Scienze Motorie 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.

Le Scienze Motorie mirano 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.

Le Scienze Motorie si propongono altresì di stimolare:



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.liceomaffeiivr.gov.it>



- la curiosità intellettuale e la conoscenza
- la capacità di giudicare, valutare, scegliere
- la capacità di progettare e realizzare
- la conoscenza dei processi comunicativi e cognitivi.

Attraverso l'uso di tecnologie digitali si propongono inoltre di:

- personalizzare i curricula e i saperi
- indurre un apprendimento organizzato e aderente ai bisogni quotidiani
- proporre la *peer education* come metodo di lavoro.

ASSI CULTURALI:

Asse dei linguaggi

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE E ABILITA'

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'
Programmare e realizzare un piano di allenamento personale per il miglioramento delle proprie capacità condizionali	<p>Saper riconoscere la propria condizione fisico-motoria, sia generale che dei singoli distretti, ed adeguarne appropriatamente volume ed intensità dell'attività fisica.</p> <p>Saper riconoscere la funzione dei principali gruppi muscolari ed articolazioni in relazione a specifici movimenti.</p> <p>Saper eseguire esercizi vari per il potenziamento dei principali distretti muscolari, di stiramento degli stessi e di mobilità articolare.</p>
Programmare e realizzare un piano personale di allenamento della resistenza allo sforzo	<p>Saper controllare e modulare il proprio sforzo sul lungo termine, nel rispetto dei principi fisiologici che ne regolano l'adattamento e in condizioni di piena sicurezza.</p>
Adeguare attività e obiettivi dell'attività fisica ai propri limiti nei diversi contesti motori.	<p>Essere capace di selezionare esercizi e attività proposti sulla base dei propri caratteri fisici e motori, scartando quelli pericolosi per sé e utilizzando i più adeguati.</p>
Praticare giochi individuali e di squadra in modo sicuro, appropriato alle proprie capacità e rispettoso degli altri, anche e soprattutto nei contesti competitivi.	<p>Essere capace di sperimentare diversi ruoli.</p> <p>Applicare strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni critiche.</p> <p>Impegnarsi negli sport individuali</p>



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.liceomaffeiivr.gov.it>



	<p>abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità. Collaborare con i compagni facendo emergere le proprie potenzialità.</p>
<p>Risolvere problemi motori in modo efficace, efficiente e in sicurezza.</p>	<p>Saper affrontare in sicurezza e controllo la propria paura. Saper controllare una palla di qualsiasi tipo, anche attraverso una motricità ridondante. Saper coordinare i movimenti degli arti nelle varie situazioni dinamiche in modo efficace ed economico. Sapersi orientare nello spazio in tempi rapidi. Saper controllare il proprio equilibrio.</p>
<p>Utilizzare i contesti sportivi e motori in generale per dare spazio alla propria individualità, anche con approcci o soluzioni creative che sappiano esprimere la propria unicità.</p>	<p>Saper applicare e interpretare in modo critico e creativo principi, regole, metodi e tecniche in un qualsiasi contesto motorio affrontato. Saper produrre soluzioni motorie personali, trasferibili anche a contesti diversi. Saper associare a gesti e comportamenti i principali contenuti della comunicazione corporea. Saper comunicare in modo volontario con il corpo, utilizzando anche posture, atteggiamenti, gesti e segni.</p>
<p>Adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni</p>	<p>Applicare correttamente i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti.</p>
<p>Perseguire quotidianamente il proprio benessere psico-fisico, attraverso scelte consapevoli e responsabili.</p>	<p>Adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni. Adottare comportamenti idonei a mantenere il proprio stato di salute e a migliorare l'efficienza fisica. Applicare correttamente i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti.</p>
<p>Riconoscere e diffondere i valori etici della solidarietà e del rispetto dell'ambiente.</p>	<p>Saper entrare in contatto con la natura in modo rispettoso, personale e sicuro.</p>
<p>Riconoscere l'unità del sapere e della persona</p>	<p>Saper cogliere e utilizzare i collegamenti tra i vari ambiti del sapere, anche al fine di migliorare la consapevolezza di sé.</p>
<p>Collaborare e partecipare</p>	<p>Saper contribuire in modo corretto ed</p>



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>adeguato a miglioramento dei risultati collettivi e di singoli individui.</p> <p>Saper valorizzare le conoscenze e le competenze altrui per il miglior risultato di tutti.</p> <p>Saper partecipare alla definizione di strategie collettive per il miglior risultato sportivo.</p>
Imparare ad imparare	<p>Saper analizzare il compito, formulare obiettivi intermedi, riconoscere il ruolo degli altri, selezionare metodi e strategie, applicarle adeguatamente, valutare la propria prestazione, identificare errori e aspetti critici dell'intero processo.</p>

CONOSCENZE

MODULO	ARGOMENTI/TEMI	TEMPI
Qualità motorie: resistenza, velocità, forza, ritmo, coordinazione	Corsa prolungata Attività motoria di resistenza, velocità, coordinazione e ritmo. Esercizi di potenziamento muscolare	Settembre/novembre 2018
Conoscere gli elementi fondamentali della profilassi, della prevenzione degli infortuni.	Tecniche di prevenzione in palestra	Settembre 2018/giugno 2019
Conoscere i fondamenti della RCP, BLSD, e primo soccorso in generale.	RCP, BLSD e manovre salvavita.	Settembre 2018/giugno 2019
Possedere le principali tecniche motorie e sportive affrontate.	Dal gioco allo sport. I principali sport di squadra. Alcune specialità dell'atletica.	Settembre 2018/giugno 2019
I giochi di squadra	Conoscenza e pratica ad un livello base di alcuni giochi di squadra.	Settembre 2018/giugno 2019
Risolvere problemi motori e sportivi	Attraverso l'attività motoria individuale e di gruppo e l'attività teorica lo studente dovrà saper affrontare i problemi motori in modo adeguato e trovarne le	Settembre 2018– giugno 2019



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.licomaffei.vr.gov.it>



	soluzioni più efficaci ed efficienti	
Imparare ad imparare	Attività pratica in palestra	Settembre 2018– giugno 2019
Collaborare e partecipare	Attività pratica in palestra	Settembre 2018 – giugno 2019

3. MODULI INTERDISCIPLINARI

La verifica delle fonti	La credibilità di siti online e applicazioni telefoniche su fitness e diete	Febbraio 2019 - Aprile 2019
-------------------------	---	-----------------------------

4. METODOLOGIE

Viene adottato sia il criterio didattico 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.

5. MEZZI DIDATTICI

- a) Palestra sede
- b) Eventuale device digitali personali, LIM in classe
- c) Eventuali applicazioni per la didattica

6. 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
Almeno 1 prova orale (o scritta per orale) per periodo. Almeno 1 prove pratiche in palestra o in ambiente naturale	Verifiche sommative previste per quadrimestre: 2 NB: 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 incontra difficoltà. Per questo motivo verrà effettuata durante tutto il corso dell'anno
MODALITÀ DI RECUPERO	MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO
Recupero curricolare: attraverso interventi individualizzati e attività di peer-education	Curricolare: interventi individualizzati
	Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze: peer-education

7. CRITERI E GRIGLIE DI VALUTAZIONE

Valutazione	Conoscenze	Abilità	Competenze
Gravemente insufficiente 1-4/10 oppure 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 grave mancanza di autonomia dello studente nello sviluppo dell'attività e la sua grave difficoltà nell'adeguarsi ai nuovi contesti con soluzioni creative e partecipate.
Insufficiente 5/10 oppure 8-9/15	La conoscenza risulta inadeguata e frammentaria.	La prova presenta errori e imprecisioni e non raggiunge i minimi richiesti.	La prova evidenzia una insufficiente autonomia dello studente nello sviluppo dell'attività e la sua difficoltà nell'adeguarsi ai nuovi contesti con soluzioni creative e partecipate.



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.licecomaffei.vr.gov.it>



Sufficiente 6/10 oppure 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 adeguarla ai nuovi contesti con soluzioni creative e partecipate.
Discreto 7/10 oppure 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 8/10 oppure 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 9-10/10 oppure 15/15	La conoscenza risulta approfondita, ampia ed esauriente. Presenta spunti personali 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 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 3



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.licomaffeivr.gov.it>



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

Nell'ambito dell'insegnamento per competenze verrà posta l'attenzione anche sugli aspetti riguardanti la partecipazione, la collaborazione, la capacità di autovalutazione, caratteristiche che verranno valutate in modo sommativo, relativamente alle varie verifiche, e formativo durante tutto il percorso didattico.

Verona, 5 novembre 2018

Prof. PAOLO OLIVATO