



LICEO "NICCOLÒ MACHIAVELLI"
www.liceomachiavelli-firenze.edu.it
Liceo Classico, Liceo Internazionale Linguistico,
Liceo Internazionale Scientifico
Liceo delle Scienze Umane, Liceo Economico-Sociale
Uffici Amministrativi: Via Santo Spirito, 39 – 50125 Firenze
tel. 055-2396302 - fax 055-219178
email: liceomachiavelli.firenze@gmail.com - PEC: fiis00100r@pecistruzione.it



Allegato A al Documento del 15 maggio

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Esami di Stato A.S. 2019/2020

CLASSE 5 A INDIRIZZO SCIENZE UMANE

MATERIA DI INSEGNAMENTO: Scienze motorie e sportive

Docente: Dario Laerte Felice Montervino

ore di lezioni settimanali n° 2

1. OBIETTIVI DIDATTICI E COMPETENZE

A. Potenziamento delle capacità condizionali

Modulo 1: LA RESISTENZA

Modulo 2: LA FORZA

Modulo 3: LA VELOCITA'

Modulo 4: LA MOBILITA' ARTICOLARE

Conoscenze

- conosce le capacità condizionali e le principali metodiche di allenamento

Capacità

- Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e le sa utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi

Competenze

- è in grado di applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali

B. Sviluppo delle capacità coordinative

Modulo 1: LA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

Modulo 2: LA COORDINAZIONE OCULO-MANUALE

Modulo 3: L'EQUILIBRIO

Modulo 4: IL TEMPISMO

Conoscenze

- conosce le capacità coordinative e i meccanismi di connessione tra il sistema nervoso centrale e il movimento.

Capacità

- utilizza le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.

Competenze

- individua i fattori che condizionano le capacità coordinative e li sa applicare per migliorarle.

C. Conoscenza e pratica delle attività sportive

Modulo 1: GIOCHI DI SQUADRA

Modulo 2: DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI

Conoscenze

- Conosce il regolamento tecnico di due giochi sportivi e di due discipline individuali

Capacità

- esegue con padronanza i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate.

Competenze

- sa fare gioco di squadra.

D. Espressività corporea

Modulo 1: PRESA DI COSCIENZA DEL CORPO STATICO

Modulo 2: DANZA POPOLARE

Modulo 3: COMBINAZIONI COREOGRAFICHE

Conoscenze

- conosce le diverse possibilità di espressione del corpo
- conosce la successione delle combinazioni proposte

Capacità

- esegue correttamente le combinazioni proposte
- si esprime con il corpo in movimento in modo fluido e armonico

Competenze

- interpreta in modo personale e creativo le combinazioni coreografiche

E. Benessere e sicurezza: educazione alla salute

Modulo 1: IL CORPO UMANO

Modulo 2: TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO

Modulo 3: PROBLEMATICHE GIOVANILI

Modulo 4: PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA' PRATICA

Conoscenze

- conosce l'anatomia e la funzionalità degli apparati inerenti all'attività fisica proposta
- conosce i principali traumi e le norme di primo soccorso
- conosce i rischi per la salute derivanti da errate abitudini di vita

Capacità

- è in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche
- sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti
- sa come evitare errate abitudini di vita

Competenze

- organizza le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico

2. OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto

A. *Potenziamento delle capacità condizionali*

- essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali
- RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria mantenendo l'efficacia e la correttezza del gesto.
- MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. *Sviluppo delle capacità coordinative*

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

- Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. Conoscenza e pratica delle attività sportive

- Essere consapevoli del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.
- Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D. Espressività corporea

- Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione coreografica
- Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.

E. Benessere e sicurezza: educazione alla salute

- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
- Essere in grado di riferire in modo semplice, essenziale e comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- Partecipare alle attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

3. LINEE GENERALI B.E.S. - D.S.A.

- Per l'area motoria gli alunni seguono la normale programmazione, in caso di valutazioni teoriche si fa riferimento al P.D.P. dell'alunno mentre nel caso di certificazione 104 si fa riferimento al P.E.I. dell'alunno interessato.

4. METODOLOGIA

- Applicare il programma e realizzarne la scansione nel tempo in relazione all'ambiente e alle strutture a disposizione.
- Rendere l'allievo con le sue esigenze psico-fisiche protagonista del processo educativo che tenga conto della sua personalità e della sua evoluzione.
- Fare in modo che la successione di sforzi e di carichi corrisponda e rispetti le leggi fisiologiche
- Garantire a ciascun allievo la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria e di partecipare alla vita di gruppo
- Utilizzare attività idonee a colmare eventuali lacune
- Intendere l'agonismo come impegno per dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri

- Utilizzare prevalentemente lezioni pratiche, con esercitazioni individuali, di coppia e di gruppo; lezioni frontali; lavori di gruppo.

5. VERIFICHE E VALUTAZIONI

Criteri di valutazione

Per la valutazione si fa riferimento alle indicazioni e alla scala di misurazioni fornite nella parte didattica del P.O.F. e a quanto concordato nella riunione per materie.

Si allegano le griglie di valutazione di Scienze Motorie e Sportive

In particolare la valutazione quadrimestrale e finale dovrà tener conto:

- Dei risultati ottenuti
- Dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali ed ai livelli di partenza
- Della partecipazione, dell'impegno, dell'interesse e della collaborazione dimostrati durante le lezioni

Le eventuali "giustificazioni" dalla partecipazione alle lezioni pratiche eccedenti quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione quadrimestrale e finale.

Modalità e tipologie di verifica

Verranno attuate verifiche:

- Formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante la lezione)
- Sommativie con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test, prove pratiche, questionari, prove strutturate e semistrutturate, ricerche ed approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui)

NUMERO MINIMO DI VERIFICHE PREVISTE

2 verifiche nel primo quadrimestre e 3 nel secondo quadrimestre

TESTI USATI – STRUMENTI

Saltuariamente, per raggiungere gli obiettivi teorico-culturali individuati nella programmazione e per raggiungere i vari obiettivi della disciplina specialmente con gli alunni esonerati dall'attività pratica, si ricorrerà all'utilizzo di fotocopie, sussidi audiovisivi e il libro di testo (dove previsto)

GRIGLIA DI VALUTAZIONE

	scarso	insufficiente	sufficiente	discreto	buono	molto buono	ottimo
	4	5	6	7	8	9	10
impegno e partecipazione al dialogo educativo	non rispetto degli impegni, tendenza di distrarsi in classe, frequenti e continue giustificazioni, abbigliamento non adeguato	discontinuità nel rispettare gli impegni	assolvimento degli impegni e partecipazione alle attività proposte	impegno e partecipazione attiva	impegno e partecipazione attiva e sistematica	impegno costante e partecipazione attiva	impegno costante e partecipazione attiva e propositiva
strutturazione delle capacità coordinative e condizionali	movimento scorretto e con gravi errori di esecuzione, carenza di coordinazione	movimento non sempre corretto, coordinazione approssimativa applica i movimenti con difficoltà a semplici situazioni problematiche	movimento accettabile con coordinazione generale grezza in via di evoluzione, applica le conoscenze essenziali a situazioni semplici di esecuzione	movimento appropriato, con coordinazione fine, in situazioni normali di esecuzione	movimento preciso, corretto ed economico con coordinazione fine in condizioni difficili di esecuzione	movimento buono e con stile personale in condizioni complesse di esecuzione	movimento eccellente e con stile personale in condizioni complesse, variabili ed impreviste di esecuzione

acquisizione delle abilità motorie	E' provvisto solo di abilità motorie elementari e non riesce a comprendere le regole di base	progetta le sequenze motorie in maniera parziale ed imprecisa, comprende in modo frammentario regole e tecniche	coglie il significato di regole e tecniche in maniera sufficiente relazionandosi nello spazio e nel tempo	sa gestire autonomamente situazioni semplici e sa comprendere e memorizzare regole e tecniche in modo sufficientemente corretto	sa gestire autonomamente situazioni complesse e sa comprendere e memorizzare regole e tecniche in modo corretto, ha acquisito buone abilità motorie	conduce con padronanza l'esperienza motoria, progettando in modo autonomo le soluzioni più adatte al variare della situazione	conduce con padronanza l'esperienza motoria, progettando in modo autonomo le soluzioni più adatte al variare della situazione. Si dimostra particolarmente interessato e apporta contributi personali alla lezione
autonomia nella rielaborazione dei compiti motori	Realizza limitati e inefficaci compiti motori.	necessita di essere guidato per la maggior parte delle attività conseguendo prestazioni motorie limitate	guidato svolge compiti di semplici situazioni motorie già apprese	agisce autonomamente svolgendo compiti di semplici situazioni motorie	controlla il proprio corpo adeguando il gesto motorio alle diverse situazioni	controlla il proprio corpo adeguando il gesto motorio alle diverse situazioni e elabora risposte motorie efficaci e personali	gestisce in modo consapevole e originale le conoscenze e le abilità per realizzare progetti autonomi e finalizzati

fair play	disattende completamente il rispetto delle regole, protesta vivamente le decisioni arbitrali, effettua azioni di gioco anche pericolose, non collabora né con i compagni né con il docente	partecipa alle attività in modo saltuario e solo su sollecitazione, assume un ruolo marginale nel gruppo non conoscendo le regole da rispettare	lavora nel gruppo ma non sempre collabora in modo costruttivo per la poca applicazione delle regole comuni	lavora nel gruppo cercando di collaborare in modo costruttivo, rispetta le regole ma non sempre dimostra di averle interiorizzate	conosce e rispetta le regole sportive	conosce, rispetta e gestisce le regole sportive e collabora in modo produttivo con il gruppo classe	ha interiorizzato le regole sportive e collabora fattivamente con i compagni e con gli insegnanti
ESONERATI (*) impegno e partecipazione al dialogo educativo	partecipa in modo discontinuo e con modesto interesse alle attività proposte, spesso disturba lo svolgimento delle attività	Collabora con l'insegnante saltuariamente e solo su sollecitazione	partecipa quasi sempre alle lezioni e , se guidato, partecipa in modo produttivo alle attività del gruppo	partecipa regolarmente con disponibilità ed interesse	sa partecipare in maniera costruttiva al lavoro del gruppo	sa partecipare in maniera costruttiva al lavoro del gruppo collaborando con l'insegnante	sa partecipare in maniera costruttiva e propositiva al lavoro del gruppo collaborando con l'insegnante anche con interventi personali

ESONERATI (**) cap.coord. cap.condiz. ab.motorie autonom.rielab fair-play	non conosce gli argomenti teorici svolti, denota scarsa conoscenza dei contenuti tecnici della terminologia specifica, dei regolamenti degli sport affrontati	mostra conoscenze parziali riferite agli aspetti più elementari della tecnica, del regolamento degli sport svolti.	nel complesso conosce gli aspetti teorici della disciplina e degli sport affrontati	Conosce gli argomenti teorici svolti in modo discreto.	Conosce gli argomenti teorici svolti in modo adeguato	Conosce gli argomenti teorici svolti in modo approfondito	Conosce gli argomenti teorici svolti in modo approfondito riuscendo a dare un contributo personale.
ESONERATI (*): lo studente esonerato dallo svolgimento della parte pratica della lezione è comunque tenuto a partecipare alla lezione e al dialogo educativo.							
ESONERATI (**): lo studente esonerato, in base alle lezioni svolte dal docente, dovrà essere in grado di svolgere oralmente (spiegazione e correzione sia dei compiti motori individuali che di gruppo), gli argomenti delle lezioni pratiche.							

6. Visite guidate, attività integrative curricolari ed extracurricolari

Progetto autodifesa: 3 lezioni di 2 ore ciascuna

7. Obiettivi raggiunti

La maggior parte degli obiettivi minimi è stata raggiunta da tutta la classe

Firenze, 28/04/2020 Il Docente

Dario Laerte Felice Montervino