



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.  
"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"

DATA 16/010/2022

CLASSE: 3<sup>A</sup> CLASSICO.

DOCENTE: FICHERA GIULIANA

MATERIA:SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### PROFILO EDUCATIVO, CULTURALE E PROFESSIONALE PREVISTO DALLE LL.GG.

**Premessa: tutte le attività motorie quest'A.S.2022/23 verranno svolte in presenza e ritorneranno alla pratica normale, con il rispetto delle normative anti-covid. Tutto quello che non potrà essere praticato motorialmente sarà svolto teoricamente e quando sarà necessario in DAD con l'uso della piattaforma G-Suite, Classroom e Bacheca del registro elettronico con video –tutorial .Pertanto sarà difficile stabilire una precisa scansione temporale delle attività stesse.**

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra nel contesto dell'azione educativa e formativa delle scuole secondarie di secondo grado, e fornisce un particolare contributo alla crescita della persona e del cittadino. Tale insegnamento mira ai seguenti traguardi formativi: la coscienza della corporeità; l'ordinato dinamismo psico-motorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità anche in riferimento al progetto futuro di vita; la valorizzazione di un ambito privilegiato di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale. Le indicazioni ministeriali propongono un apprendimento per competenze = saper fare quindi essere capaci di usare conoscenze, abilità e capacità personali in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero.

Le competenze specifiche della disciplina :

- Adottare stili di vita orientati al benessere psicofisico
- Comunicare e operare in situazioni di gruppo
- Agire in modo consapevole e con metodo responsabile
- Utilizzare e sviluppare le capacità motorie
- Affinare la coordinazione
- Saper comprendere e approfondire gli spunti pratici secondo un'ottica scientifica.
- Sviluppare comportamenti responsabili ispirati alla conoscenza e al rispetto della legalità, della sostenibilità ambientale, dei beni paesaggistici, del patrimonio e delle attività culturali;
- Potenziare le metodologie laboratoriali e le attività di laboratorio;
- Prevenire e contrastare la dispersione scolastica e ogni forma di discriminazione e di bullismo e anche del cyberbullismo;
- Favorire l'orientamento dello studente, ponendolo in grado di adottare in situazioni di studio, di vita e di lavoro stili comportamentali improntati al fairplay e di cogliere l'importanza del linguaggio del corpo per colloqui di lavoro e per la comunicazione professionale. In particolare, possono essere progettati percorsi pluridisciplinari per potenziare sia gli aspetti culturali, comunicativi e relazionali, sia quelli più strettamente correlati alla pratica sportiva ed al benessere in una reciproca interazione.



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

*I.I.S.S.*  
*“Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”*

### FINALITÀ E OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

(CFR Indicazioni nazionali di cui al D.P.R 15 marzo 2010, n.89 - I BIENNIO - II BIENNIO – V ANNO)

#### **FINALITA' (SECONDO BIENNIO)**

- Gestire e controllare il gesto motorio attraverso le diverse capacità (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare).
- Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico funzionali di resistenza, forza, velocità. Sapersi auto valutare
- Essere in grado di utilizzare le proprie capacità motorie per elaborare risposte motorie adeguate in situazioni complesse, in sicurezza anche in presenza di carichi, nei diversi ambienti anche naturali. Riprodurre in modo economico ed efficace gli schemi motori di base.
- Saper eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione.
- Saper trasferire le proprie abilità di movimento in situazioni variate.
- Conoscere i fondamentali termini e concetti propri del linguaggio specifico delle Scienze Motorie e Sportive.
- L'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel/dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti.
- Saper prendere coscienza della corporeità al fine di perseguire il proprio benessere.
- Sapere adottare comportamenti idonei per prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria ed altrui incolumità, a sua volta dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento del primo soccorso.
- Essere in grado di sviluppare attività motoria in ambiente naturale avvalendosi di supporti tecnologici ed informatici.

#### **OBIETTIVI (SECONDO BIENNIO)**



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.  
 “Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta e di raggiungere i seguenti obiettivi:

- maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive
- saper valutare le proprie capacità e prestazioni personali.
- Saper sperimentare varie tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.
- Incrementare il livello delle prestazioni che permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nelle diverse specialità sportive.
- Sviluppare la capacità di cooperazione riconoscendo la guida del docente nell'approfondimento della teoria, della tecnica e della tattica.

**OBIETTIVI IN TERMINI DI CONOSCENZE / ABILITA' /COMPETENZE**

CONOSCENZE (SAPERI) suddivise per unità di apprendimento	ABILITÀ	COMPETENZE con riferimento alle competenze di cittadinanza	TEMPI di svolgimento della singola unità di apprendimento (ore...) e periodo di riferimento (sett-ott...)
-Concetti di Fisiologia del corpo umano: le principali funzioni fisiologiche, in relazione alle attività fisiche. - Principi di teoria e metodologia dell'allenamento - Le diverse tecniche e pratiche motorie e sportive in ambiente naturale e le possibilità offerte dal territorio per la pratica sportiva ( trekking) -Terminologia e lessico delle Scienze Motorie e Sportive. -“Corrette” pratiche	- Essere in grado di elaborare risposte efficaci e di realizzare schemi motori semplici e di media complessità, utili ad affrontare attività motorie e sportive. - Essere in grado di svolgere attività di durata e intensità” distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria. - Percepire e riprodurre ritmi anche variandoli. - Sapersi muovere nel territorio rispettando l'ambiente.	• Essere in grado di utilizzare le proprie capacità motorie per elaborare risposte motorie adeguate in situazioni complesse, in sicurezza anche in presenza di carichi, nei diversi ambienti anche naturali. -Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico funzionali di resistenza, forza, velocità. Sapersi auto valutare	I UDA: CORPO E MOVIMENTO (22 ORE)  - SETTEMBRE - OTTOBRE - NOVEMBRE - DICEMBRE



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.  
 “Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”

<p>motorie e sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>-Circuiti specifici di consolidamento delle abilità motorie.</li> <li>-Percorsi polivalenti.</li> <li>-Circuiti specifici di consolidamento e affinamento degli schemi motori.</li> <li>- Pratica sportiva di incremento delle tecniche esecutive e delle abilità di forza, resistenza, velocità e mobilità articolare.</li> <li>-Le modalità di sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.</li> <li>-I principi dell'allenamento e la tecnica esecutiva dell'avviamento motorio.</li> <li>-Tecnica esecutiva dello Stretching.</li> <li>- Le principali funzioni fisiologiche e le modificazioni indotte dall'esercizio fisico sull'Apparato respiratorio e cardiaco.</li> <li>-Il Sangue e i gruppi sanguigni.</li> <li>-Il Cuore- Grande e piccola circolazione..</li> <li>-Cenni sul sistema nervoso.</li> <li>-Le dipendenze da dopamina , dai social, dal cellulare, dal computer,dal sesso, dagli affetti, dallo sport, dal gioco d'azzardo.</li> <li>-Il tennis: i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere l'importanza di assumere corrette abitudini posturali anche in presenza di carichi.</li> <li>- Essere in grado di migliorare le proprie capacità coordinative e condizionali.</li> <li>- Essere in grado di rapportarsi con l'ambiente naturale praticando attività motorie individuali e in gruppo.</li> <li>- Saper utilizzare il lessico disciplinare per comunicare in maniera efficace.</li> <li>- Riconoscere gli effetti del movimento su organi e apparati. Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi</li> <li>- Saper utilizzare le modalità di allenamento.</li> <li>- Analizzare, riprodurre e padroneggiare schemi motori semplici e complessi.</li> <li>- Mantenere e controllare le posture assunte.</li> <li>- Gestire l'equilibrio anche in situazioni e condizioni instabili.</li> <li>- Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti.</li> <li>- Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali di resistenza, forza, velocità.</li> <li>Riprodurre in modo economico ed efficace gli schemi motori di base.</li> <li>-Gestire e controllare il gesto motorio attraverso le diverse capacità (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare).</li> <li>-Saper eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione.</li> <li>-Saper trasferire le proprie abilità di movimento in situazioni variate.</li> <li>-Conoscere i fondamentali termini e concetti propri del linguaggio specifico delle Scienze Motorie e Sportive.</li> </ul>	
---	---	--	--



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.  
"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"

fondamentali.  
-La Pallavolo  
-Il Nuoto  
-La Vela

D. Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati.  
- Riconoscere in quale fase di apprendimento di un gesto motorio ci si trova.  
- Utilizzare correttamente gli attrezzi delle varie specialità.  
- Affinare la capacità delle percezioni tattili e cinestetiche.  
- Potenziare la velocità di reazione e la rapidità, la flessibilità e la resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione, anche attraverso l'organizzazione di percorsi o di circuiti.  
- Applicare in modo corretto l'allungamento muscolare.  
-Saper utilizzare la corretta respirazione ai fini della decontrazione muscolare e del rilassamento in generale.  
-Spiegare il meccanismo della ventilazione polmonare e cogliere i nessi tra movimento e funzionamento dell'apparato respiratorio.  
- Saper utilizzare la corretta respirazione ai fini della decontrazione muscolare e del rilassamento in generale.



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.  
*"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"*

<p>- Concetti di Fisiologia del corpo umano: le principali funzioni fisiologiche, in relazione alle attività fisiche.</p> <p>-Metodologie di allenamento, tecniche sportive specifiche e regolamenti.</p> <p>-La gestualità arbitrale.</p> <p>- Le diverse tecniche e pratiche motorie e sportive in ambiente naturale e le possibilità offerte dal territorio per la pratica sportiva (trekking)</p> <p>- Terminologia e lessico delle Scienze motorie e sportive</p> <p>-Gli aspetti tecnico-tattici delle discipline sportive praticate: Pallavolo- Pallacanestro- Calcio- Calcio a 5. Il tennis e i suoi fondamentali.</p> <p>-Regolamento degli sport praticati.</p> <p>-I diversi ruoli, la terminologia appropriata, la gestualità arbitrale delle attività praticate</p> <p>-I vari schemi di gioco.</p> <p>-L'aspetto educativo e sociale dello sport.</p> <p>-Le principali funzioni fisiologiche e le modificazioni indotte dall'esercizio fisico sull'apparato cardiovascolare.</p>	<p>- strategie tecnico-tattiche nei giochi sportivi e nelle attività individuali.</p> <p>- Saper cooperare nel gruppo utilizzando e valorizzando le diverse attitudini nei diversi ruoli.</p> <p>Saper praticare uno o più sport approfondendone la teoria, la tecnica, la tattica e le metodiche di allenamento.</p> <p>-Saper collaborare con i compagni nelle scelte tattiche, saper adottare e proporre strategie motorie complesse.</p> <p>- Essere in grado di svolgere attività di durata e intensità distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria.</p> <p>-Sapersi relazionare positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità e caratteristiche individuali e delle esperienze pregresse.</p> <p>-Saper gestire lealmente la competizione, mettendo in atto comportamenti corretti.</p> <p>-Saper comunicare con la terminologia specifica.</p> <p>-Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la</p>	<p>Praticare attività sportive, individuali e di squadra, applicando tecniche specifiche e strategie apportando contributi personali.</p> <p>Saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale</p> <p>-Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi in forma guidata e/o creata personalmente</p> <p>-Saper realizzare in modo adeguato il linguaggio del corpo</p> <p>-Cooperare con i compagni di squadra esprimendo al meglio le proprie potenzialità.</p> <p>Promuovere il rispetto delle regole e del fair play</p> <p>-Essere in grado di compiere attività di resistenza, forza, velocità, articolarietà.</p> <p>-Coordinare azioni efficaci e realizzare schemi motori anche complessi.</p> <p>-Utilizzare le metodiche di lavoro, i gesti atletici e forme di esercitazioni diversificate in relazione all'attività pratica e sportiva progettata.</p> <p>-Conoscere i fondamentali termini e concetti propri del linguaggio motorio-sportivo.</p> <p>-Sapersi relazionare</p>	<p>II UDA          GIOCO E SPORT          (20 ORE)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GENNAIO</li> <li>- FEBBRAIO</li> <li>- MARZO</li> <li>- APRILE</li> <li>- MAGGIO</li> <li>- GIUGNO</li> </ul>
---	---	---	---



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.  
"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"

	<p>partecipazione di tutti -Eseguire e controllare i fondamentali di base dei giochi sportivi. -Utilizzare ed applicare gli elementi tecnici fondamentali delle discipline sportive praticate in funzione dell'azione di gioco. -Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli specifici e responsabilità tattiche. -Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche. - Individuare e applicare in tempi brevi i vari schemi di gioco. -Consolidare abitudini di collaborazione reciproca. -Essere in grado di migliorare le proprie capacità coordinative e condizionali e di realizzare schemi motori più complessi, adeguati alla maturazione personale. -Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica motoria e sportiva -Spiegare il meccanismo del ciclo cardiaco ed individuare gli effetti del movimento sulla frequenza cardiaca e sui tempi di recupero.</p>	<p>con il gruppo rispettando le diverse capacità e caratteristiche personali. -Saper utilizzare il lessico disciplinare fondamentale.</p>	
- Il concetto di salute	- Assumere	-Saper assumere in modo attivo e	III UDA:



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.  
 “Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”

<p>dinamica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.</li> <li>-Gli effetti benefici del movimento e i rischi della sedentarietà.</li> <li>- Il movimento come prevenzione.</li> <li>- Il benessere fisico e mentale nella vita di relazione e vegetativa.</li> <li>- L'importanza dell'attività di riscaldamento nella pratica sportiva.</li> </ul>	<p>comportamenti finalizzati al miglioramento della salute</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllare e rispettare il proprio corpo.</li> <li>- Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.</li> <li>- Saper riconoscere che lo sport sano è salute per il corpo e per la mente e che comportamenti a rischio potrebbero danneggiarlo.</li> <li>- Saper intervenire prontamente e saper applicare il codice di comportamento di anticipazione del rischio inerente alle attività svolte.</li> <li>- Saper utilizzare il lessico disciplinare.</li> <li>- Individuare le classi di sostanze vietate o soggette a restrizione.</li> <li>- Predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni pratico-sportive.</li> <li>- Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro.</li> <li>- Mettere in atto gli accorgimenti di prevenzione e protezione dal rischio di infortunio.</li> <li>- Applicare le tecniche di assistenza più idonea</li> </ul>	<p>responsabile corretti stili di vita con particolare attenzione alla prevenzione degli infortuni e alle norme basilari di primo soccorso</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Essere in grado di applicare operativamente le conoscenze inerenti le funzioni del nostro corpo per il mantenimento della salute, della prevenzione degli infortuni e della sicurezza.</li> <li>-Riconoscere i propri limiti nello svolgimento delle attività motorie.</li> <li>-Essere in grado di assumere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute.</li> <li>-Riconoscere i fattori di rischio di infortunio e le condizioni di igiene e sicurezza nei luoghi di lavoro.</li> <li>-Saper assumere posture corrette anche in presenza di carichi.</li> <li>-Avere basilare conoscenza dell'anatomia e del funzionamento del corpo umano.</li> <li>-Cogliere le relazioni fondamentali tra l'attività pratica e quella teorica della disciplina.</li> <li>-Sapere aggiornare le proprie conoscenze</li> </ul>	<p><b>ED.CIVICA :PARITÀ DI GENERE “LE DISCRIMINAZIONI DI GENERE NELLO SPORT NEL PERIODO DELL’ANTICA GRECIA”.</b></p> <p>(4 ORE) + 16 ORE LE ALTRE ATTIVITÀ DELL’UDA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GENNAIO</li> <li>- FEBBRAIO</li> <li>- MARZO</li> <li>- APRILE</li> <li>- MAGGIO</li> <li>- GIUGNO</li> </ul>
---	--	--	---





PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.  
 “Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”

	all'attività praticata. - Spiegare gli effetti derivanti dalla pratica motoria su apparati e sistemi.		

## ATTIVITÀ

### UDA I

ATTIVITÀ ED ESERCIZI: DI RAFFORZAMENTO A CARICO NATURALE, A COPPIE E CON CARICHI AGGIUNTIVI; A CORPO LIBERO, CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI PER LA MOBILIZZAZIONE, L'ARTICOLARITÀ E FLESSIBILITÀ DEGLI ARTI E TRONCO. ATTIVITÀ ED ESERCIZI SPECIFICI DI FORZA, REATTIVITÀ E RAPIDITÀ, DI OPPOSIZIONE E RESISTENZA; PER IL CONTROLLO SEGMENTARIO E INTERSEGMENTARIO, PER IL CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE; DI EQUILIBRIO, CON VARIETÀ DI AMPIEZZA E DI RITMO, ESEGUITI IN SITUAZIONI SPAZIO-TEMPORALI DIVERSIFICATE, DI CONTROLLO MOTORIO E DI COORDINAZIONE GENERALE; ESERCITAZIONI DI COMBINAZIONI DI SCHEMI MOTORI E DI ABILITÀ IN SUCCESSIONE, PER L'ADATTAMENTO E L'AGGIUSTAMENTO SU VARIABILI.

ATTIVITÀ SPORTIVA INDIVIDUALE: CORSA DI RESISTENZA E CORSA VELOCE; GINNASTICA GENERALE. ESERCITAZIONI SPECIFICHE SUGLI ELEMENTI TECNICI DELLA GINNASTICA ARTISTICA.

ATTIVITÀ SPORTIVA DI SQUADRA: PRINCIPI TECNO-TATTICI FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO, PALLACANESTRO – TENNIS E CALCIO.

- CONOSCERE E GESTIRE IN AUTONOMIA ALCUNI MOMENTI DI LAVORO:
  - TECNICA ESECUTIVA DELLO STRETCHING;
  - ESECUZIONE DI UN “PERCORSO POLIVALENTE”;
  - LE MODALITÀ DI ALLENAMENTO E GLI ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE.
- IL SANGUE E I GRUPPI SANGUIGNI.
- IL CUORE-GRANDE E PICCOLA CIRCOLAZIONE.
- LE DIPENDENZE DA DOPAMINA, DAI SOCIAL DAL CELLULARE, DAL COMPUTER, DAL SESSO, DAGLI AFFETTI, DALLO SPORT, DAGLI ALIMENTI E DAGLI ZUCCHERI.
- L'ATLETICA
- IL NUOTO



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

*I.I.S.S.*  
*“Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”*

- IL TENNIS
- LA VELA

## UDA II

ATTIVITÀ ED ESERCIZI: DI RAFFORZAMENTO A CARICO NATURALE, A COPPIE E CON CARICHI AGGIUNTIVI; A CORPO LIBERO, CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI PER LA MOBILIZZAZIONE, L'ARTICOLARITÀ E FLESSIBILITÀ DEGLI ARTI E TRONCO E PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE. ATTIVITÀ ED ESERCIZI SPECIFICI DI FORZA, REATTIVITÀ E RAPIDITÀ, DI OPPOSIZIONE E RESISTENZA; PER IL CONTROLLO SEGMENTARIO E INTERSEGMENTARIO; DI EQUILIBRIO, CON VARIETÀ DI AMPIEZZA E DI RITMO, ESEGUITI IN SITUAZIONI SPAZIO-TEMPORALI DIVERSIFICATE; DI CONTROLLO MOTORIO E DI COORDINAZIONE GENERALE; ESERCITAZIONI DI COMBINAZIONI DI SCHEMI MOTORI E DI ABILITÀ IN SUCCESSIONE, PER L'ADATTAMENTO E L'AGGIUSTAMENTO SU VARIABILI.

ATTIVITÀ SPORTIVA INDIVIDUALE: CORSA DI RESISTENZA E CORSA VELOCE; GINNASTICA GENERALE. ESERCITAZIONI SPECIFICHE SUGLI ELEMENTI TECNICI DELLA GINNASTICA ARTISTICA.

ATTIVITÀ SPORTIVA DI SQUADRA: GLI ASPETTI DETERMINANTI DELLE DINAMICHE DI GIOCO E DELLE STRATEGIE TATTICHE RELATIVE ALLA PRATICA SPORTIVA PRATICATA (PALLAVOLO- PALLACANESTRO, TENNIS , CALCIO E CALCIO A 5).

## UDA III

ATTIVITÀ ED ESERCIZI: DI RAFFORZAMENTO A CARICO NATURALE, A COPPIE E CON CARICHI AGGIUNTIVI; A CORPO LIBERO CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI PER LA MOBILIZZAZIONE, L'ARTICOLARITÀ E FLESSIBILITÀ DEGLI ARTI E TRONCO. DI FORZA, REATTIVITÀ E RAPIDITÀ, DI OPPOSIZIONE E RESISTENZA, PER IL CONTROLLO SEGMENTARIO E INTERSEGMENTARIO. ESERCIZI DI POSTUROLOGIA.

DI EQUILIBRIO IN CONDIZIONI DINAMICHE COMPLESSE E DI VOLO; CON VARIETÀ DI AMPIEZZA E DI RITMO, ESEGUITI IN SITUAZIONI SPAZIO-TEMPORALI DIVERSIFICATE; DI CONTROLLO MOTORIO E DI COORDINAZIONE GENERALE;



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

*I.I.S.S.  
"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"*

ESERCITAZIONI DI COMBINAZIONI DI SCHEMI MOTORI E DI ABILITÀ IN SUCCESSIONE, PER L'ADATTAMENTO E L'AGGIUSTAMENTO SU VARIABILI.

ATTIVITÀ SPORTIVA INDIVIDUALE: CORSA DI RESISTENZA E CORSA VELOCE; GINNASTICA GENERALE. ESERCITAZIONI SPECIFICHE SUGLI ELEMENTI TECNICI DELLA GINNASTICA ARTISTICA. ASSISTENZA DIRETTA ED INDIRECTA CONNESSA ALLE ATTIVITÀ. ATTIVITÀ SPORTIVA DI SQUADRA: PRINCIPI TECNO-TATTICI DELLA PALLAVOLO, PALLACANESTRO E CALCIO. GLI ASPETTI DETERMINANTI DELLE DINAMICHE DI GIOCO E DELLE STRATEGIE TATTICHE RELATIVE ALLA PRATICA SPORTIVA PRATICATA (PALLAVOLO- PALLACANESTRO E CALCIO). INCONTRI E COMPETIZIONI A SQUADRE. COMPITI DI ARBITRAGGIO DEGLI SPORT PRATICATI.

TEORIA:

ED.CIVICA \_PARITÀ DI GENERE"LE DISCRIMINAZIONI DI GENERE NELLO SPORT NEL PERIODO DELL'ANTICA GRECIA.

.

## **METODOLOGIE**

### **I UDA -II UDA -III UDA**

■ LABORATORIO/PALESTRA

■ LEZIONE FRONTALE

□ DEBRIEFING

■ ESERCITAZIONI PRATICHE

■ DIALOGO FORMATIVO

■ PROBLEM SOLVING

ALTERNANZA

□ PROJECT WORK

□ SIMULAZIONE – VIRTUAL LAB

□ E-LEARNING

□ BRAIN – STORMING

■ PERCORSO AUTOAPPRENDIMENTO

□ X ALTRO (SPECIFICARE)LIM, COMPUTER, PIATTAFORMA G-SUITE, CLASSROOM, BACHECA DEL REGISTRO ELETTRONICO.



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.  
"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"

## MEZZI E STRUMENTI

### I UDA -II UDA -III UDA

- ATTREZZATURE DI LABORATORIO
- TEST MOTORI
- SIMULATORE
- MONOGRAFIE DI APPARATI
- VIRTUAL - LAB ■ DISPENSE
- LIBRO DI TESTO
- PUBBLICAZIONI ED E-BOOK
- APPARATI MULTIMEDIALI
- STRUMENTI PER CALCOLO ELETTRONICO
- STRUMENTI DI MISURA
- CARTOGRAFIA TRADIZ. E/O ELETTRONICA
- X ALTRO (SPECIFICARE) LIM

## VERIFICHE

*(indicazioni generali con riferimento alle verifiche formative e sommative)*

### I UDA -II UDA -III UDA

- PROVA STRUTTURATA
- PROVA SEMISTRUTTURATA
- PROVA IN LABORATORIO/PALESTRA
- RELAZIONE
- GRIGLIE DI OSSERVAZIONE
- COMPrensione DEL TESTO
- SAGGIO BREVE
- PROVA DI SIMULAZIONE
- SOLUZIONE DI PROBLEMI
- ELABORAZIONI GRAFICHE
- INTERROGAZIONI



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

*I.I.S.S.  
"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"*

LE VERIFICHE SARANNO BASATE SULL'ESECUZIONE DI ESERCIZI FISICI PER QUANTO RIGUARDA L'ASPETTO PRATICO-ESECUTIVO E SU PROVE ORALI RIGUARDANTI GLI ASPETTI TEORICI DELLA DISCIPLINA, IN CASO DI DAD LE VERIFICHE POTRANNO ESSERE EFFETTUATE CON POWER-POINT SU CLASSROOM.

## **VALUTAZIONE**

### **I UDA – II UDA – III UDA**

La valutazione terrà conto dei risultati ottenuti nelle verifiche e nei rilevamenti effettuati nell'ambito dei settori motorio, posturale, cognitivo, socio-affettivo.

Criteri di riferimento settore motorio:

- 1-incremento della prestazione in rapporto alla situazione iniziale;
- 2-correttezza del gesto tecnico.
- 3-correttezza della postura.

Criteri di riferimento settore cognitivo:

- 1-comprensione ed interpretazione delle consegne;
- 2-tipologia dei comportamenti tattici e delle risposte motorie;
- 3-conoscenze teoriche specifiche della materia.

Criteri di riferimento settore socio-affettivo:

- 1- livello di socialità e capacità di collaborazione;
- 2-contegno in rapporto al tipo di attività, ambiente, situazione di lavoro;
- 3-livello di impegno, interesse, regolarità di applicazione, rispetto delle regole e frequenza costante.
- 4- In un'eventuale DAD nel criterio di valutazione si terrà conto anche della partecipazione nei vari collegamenti on-line.

Gli alunni esonerati saranno valutati su compiti di arbitraggio e teoria.

La valutazione terrà anche conto del modo in cui i contenuti sono espressi, del grado di approfondimento dei singoli argomenti, oltre che del livello di partenza di ogni singolo alunno per accertarne anche la minima "crescita".



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE	<i>I.I.S.S.</i> <i>“Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”</i>	
-----------------------------	---	--

**AZIONI DI RECUPERO ED APPROFONDIMENTO:**

L'INSEGNANTE SI IMPEGNERÀ A SOSTENERE I RAGAZZI NELLA FASE DI CRESCITA, CERCANDO DI INDIRIZZARLI VERSO SCELTE CONSAPEVOLI E CORRETTE. PER CIÒ LA METODOLOGIA SARÀ ADATTABILE E FLESSIBILE TENENDO CONTO DELLE ESIGENZE, POSSIBILITÀ E PREFERENZE DELL'ALUNNO.

E' DA SOTTOLINEARE CHE ATTRAVERSO ATTIVITÀ INDIVIDUALIZZATE ENTRO CERTI LIMITI È PREVISTO IL RECUPERO PER QUEI SOGGETTI CHE PRESENTANO DIFFICOLTÀ MOTORIE NELLE ABILITÀ DI BASE. SARANNO FORNITE INDICAZIONI ED ESEMPLIFICAZIONI DI ESERCITAZIONI PRATICO-SPORTIVE E/O DI METODOLOGIA TESTUALE E SI CERCHERÀ DI INCIDERE SULLA DISPOSIZIONE INDIVIDUALE (IMPEGNO, MOTIVAZIONE, CONCENTRAZIONE).

RICERCHE E SVILUPPO DI ARGOMENTI (APPROFONDIMENTO)

PAUSA DIDATTICA PREVISTA A FINE PRIMO QUADRIMESTRE (PROVA DI VERIFICA A FINE PAUSA).

*I Docenti*  
*Giuliana Fichera*

---