

## Scuola Statale Secondaria di II grado

Liceo "Vittoria Colonna"

a.s. 2022/2023

## PROGRAMMA svolto

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>DISCIPLINA</b> scienze motorie | <b>DOCENTE</b> Maria Elena Villani                                   |
| <b>CLASSE</b> V D                 | Ore curricolari settimanali previste secondo Indicazioni Nazionali 2 |

## I QUADRIMESTRE

- **Il muscolo:** contrazione muscolare
- **Sistemi energetici:** anareobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico
- **Atletica:** corsa veloce\resistenza\salto in alto
- **Pallavolo:** lavoro sull'alzatore.
- **Olimpiadi**
- **EDUCAZIONE CIVICA: II Retake:** riqualifica del proprio quartiere In giro per il centro a ripulire le strade.

## II QUADRIMESTRE

- **Ginnastica artistica:** lavoro a circuito sul potenziamento arti superiori, inferiori e core. Con approfondimento su riscaldamento e stretching.
- **Sistema nervoso:** il neurone, tessuto nervoso, sistema nervoso centrale e periferico, vie piramidali e extra-piramidali
- **Paralimpiadi:** come nascono, motivazioni, lo sport/disabilità e l'inclusione
- **Giochi sportivi:** partite sport di squadra.

Roma,

FIRMA DEL DOCENTE



### Griglia di valutazione pratica motoria

| VOTO | CONOSCENZE   | COMPETENZE/ABILITA'   | Impegno e partecipazione   |
|------|--|---|--|
| 0-3  | Livello delle conoscenze nullo. Forte disinteresse per la disciplina, non conosce gli esercizi motori e gli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto  | Livello delle competenze nullo. Non esegue gli esercizi pratici per mancanza di impegno e si presenta alle lezioni sempre con abbigliamento non idoneo  | Totale disinteresse per l'attività svolta  |
| 4    | Conosce in modo inadeguato gli esercizi motori e non conosce gli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto   | Non si impegna ad eseguire esercizi ginnici, ludici e di gruppo e non si impegna per superare almeno in parte le difficoltà   | Non partecipa al dialogo educativo   |
| 5    | Conosce solo in parte gli esercizi motori e conosce parzialmente gli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto   | L'esecuzione degli esercizi motori individuali e di gruppo è padroneggiata solo in parte e con impegno alterno.   | Partecipa parzialmente al dialogo educativo. Scarsa collaborazione con i compagni  |
| 6    | Raggiunge gli obiettivi minimi conoscendo i principali esercizi motori e conoscendo sufficientemente gli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto   | Evidenzia sufficiente adattamento motorio e comprende la necessità di applicarsi per poter migliorare   | Può organizzare in maniera sufficiente le abilità acquisite in diversi contesti motori. Propensione al lavoro di gruppo.   |
| 7    | Conoscenza di gran parte dei gesti sportivi in modo adeguato, sicuri ed in evoluzione. Discreta conoscenza degli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto   | Discreta rielaborazione degli schemi motori; riesce ad eseguire tutti gli esercizi più importanti raggiungendo sempre un livello discreto nelle nuove proposte  | Partecipa al dialogo educativo con impegno e partecipazione, mostrando discrete capacità di elaborazione personale. Discreta capacità di lavorare in gruppo.                                   |
| 8    | Sicura conoscenza dei contenuti e capacità di operare collegamenti se guidati, relativi al linguaggio non verbale, creativo e codificato. Buona conoscenza degli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto | Livello di competenze motorie di qualità, sia sul piano coordinativo che su quello condizionale, tattico e sulla rapidità di risposta motoria   | Partecipa al dialogo educativo dimostrando buone capacità di elaborazione personale. Positivo è l'impegno e partecipazione, nonché l'interesse per la materia. Buone capacità di Team-working. |
| 9    | Conoscenza approfondita dei contenuti disciplinari e conoscenza teorica delle tecniche di esecuzione del gesto ginnico-sportivo e degli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto                          | Elevato livello delle competenze motorie, livello coordinativo raffinato e livello condizionale molto elevato. Ottime capacità nel linguaggio non verbale come linguaggio codificato  | Partecipa al dialogo educativo in modo personale, con forte motivazione ed interesse. Presenta velocità di apprendimento, ottime capacità di comprensione, elaborazione e di Team-working.     |
| 10   | Conoscenza ampia e approfondita dei contenuti con capacità di rielaborazione motoria, completa padronanza della metodologia disciplinar e degli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto                  | Livello delle competenze eccellente con brillante padronanza del linguaggio specifico. Velocità di risposta, fantasia tattica, grado di rielaborazione e livelli di apprendimento sono ad un livello massimo, relativamente all'ampia gamma di attività proposte. | Partecipa al dialogo educativo sempre con impegno, partecipazione ed interesse. Comportamento sempre propositivo e collaborativo, responsabile e maturo. Eccellenti capacità di Team-working.  |

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE PROVA ORALE**

| INDICATORI   | DESCRIPTORI  | LIVELLI DI VALUTAZIONE | VOTO SOMMATIVO |
|--|--|------------------------|----------------|
| <b>Conoscenza dell'Argomento</b>   | Assente  | 2-3                    |                |
|  | Scarsa e frammentaria                                | 4                      |                |
|  | Incompleta e superficiale                            | 5                      |                |
|  | Generica ma essenziale                               | 6                      |                |
|  | Complessivamente adeguata pur con qualche carenza    | 7                      |                |
|  | Adeguata e precisa                                   | 8                      |                |
|  | Ampia e precisa                                      | 9                      |                |
|  | Approfondita, precisa, efficace                      | 10                     |                |
| <b>Esposizione e sviluppo dell'argomento</b>   | Non sviluppa l'argomento                             | 2-3                    |                |
|  | Sviluppa l'argomento in modo frammentario            | 4                      |                |
|  | Sviluppa l'argomento in modo approssimativo          | 5                      |                |
|  | Sviluppa ed espone l'argomento in modo essenziale    | 6                      |                |
|  | Sviluppa ed espone l'argomento in modo discreto      | 7                      |                |
|  | Sviluppa ed espone l'argomento in modo preciso       | 8                      |                |
|  | Sviluppa ed espone l'argomento in modo soddisfacente | 9                      |                |
| Sviluppa ed espone l'argomento in modo organico e compie approfondimenti personali del tutto adeguati utilizzando un lessico specifico | 10   |                        |                |

Per quanto riguarda le prove scritte, i criteri di valutazione saranno relativi alle diverse tipologie di verifica e allegati al compito di ciascun alunno.