

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Classe V Q
a.s. 2022/2023

Liceo Vittoria Colonna

Prof. Nicola Mai

Libro di testo: “Più movimento” – G. Fiorini, S. Bocchi, S. Corretti e E. Chiesa – DeaScuola

Le Uda sotto descritte risultano essere, per ogni studente, le fondamenta per costruire un percorso di competenze riferito ai quattro seguenti macro-ambiti:

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.
2. Lo sport, le regole e il Fair Play.
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
4. Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico.

Uda (teorico-pratica): Ginnastica tonico-posturale, potenziamento muscolare, autodifesa.

- Competenze necessarie per progettare e realizzare in forma autonoma e personale, esercitazioni di lavoro in circuito organizzate a corpo libero utilizzando dei leggeri sovraccarichi.
- Competenze utili ad affrontare situazioni pericolose nelle quali è richiesta abilità e capacità nel difendersi.

Uda (teorica): Sport di ultra-endurance.

- Allenamento della mente.
- Una perfetta gestione della fatica.

Uda (teorico-pratica): La postura della salute.

- Le vere cause del mal di schiena.
- Struttura della colonna vertebrale in 3D e suo funzionamento.
- Prevenzione e cura del mal di schiena.
- Vizi del portamento.
- Conseguenze di posture e movimenti scorretti.

Uda (teorica): Il Doping.

- Cos’è il doping e le relative strategie messe in atto dalla WADA.
- Sostanze sempre proibite.
- Sostanze proibite in competizione.
- Metodi proibiti: dal doping ematico a quello genetico.
- Sostanze non soggette a restrizione.

Uda (teorico-pratica): Esercizio fisico e salute.

- Conoscenze relative alla corretta “prescrizione” di esercizio fisico, finalizzato allo stato di salute ed alla fitness.
- Esercitazioni pratiche di corsa continua in piano, corsa su percorso misto e lavori in circuito.
- Come descrivere un esercizio fisico.

- Le fasi di una lezione di attività motoria.
- Effetti benefici dell'esercizio fisico e dell'attività motoria sulla salute.
- I fattori da considerare per uno stile di vita sano.
- I parametri del carico motorio nelle attività che mirano al mantenimento della salute psicofisica in età evolutiva.

Uda (teorica): Educazione alla salute: le dipendenze.

- Conoscere per prevenire.
- L'uso, l'abuso e la dipendenza.
- Il tabacco, l'alcol e le droghe.
- Le dipendenze comportamentali e sportive.
- Come combatterle.

Uda (teorico-pratica): Primo soccorso.

- Traumi sportivi e non sportivi
- Pronto soccorso

Educazione Civica:

- Ordinamento sportivo, Doping e Antidoping

Roma, 04/06/2023

Il Docente

Prof. Nicola Mai



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	Evidenza 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	DESCRITTORI	LIVELLI DI VALUTAZIONE	VOTO SOMMATIVO
Conoscenza dell'Argomento	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	
Esposizione e sviluppo dell'argomento	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.