

# Programma di Scienze Motorie

Classe V A

a.s. 2023/2024

Liceo Vittoria Colonna

Prof. Maria Elena Villani

**Libro di testo:** “Più movimento” – Fiorini-Bocchi-Coretti-Chiesa Ed. Marinetti scuola

## I QUADRIMESTRE

- **Il muscolo:** contrazione muscolare
- **Sistemi energetici:** anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico
- **Pallavolo:** lavoro di gruppo sull'alzata
- **EDUCAZIONE CIVICA: il mondo degli anziani: ginnastica geriatrica. Progetto per una lezione di ginnastica in un centro anziani**

## II QUADRIMESTRE

- **Progetto insegno quel che ho appreso:** gruppi di lavoro su diversi sport per fare lezione alle classi più giovani
- **Sistema nervoso:** il neurone, tessuto nervoso, sistema nervoso centrale e periferico, vie piramidali e extra-piramidali
- **Badminton:** regole e fondamentali
- **Olimpiadi:** estive e invernali, paralimpiadi
- **Giochi sportivi:** partite sport di squadra.

Roma, 22/04/2024

Il Docente

Prof. Maria Elena Villani



**Griglia di valutazione pratica motoria**

<b>VOTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>COMPETENZE/ABILITA'</b>	<b>IMPEGNO E PARTECIPAZIONE</b>
<b>0-3</b>	<p>Livello delle conoscenze nullo. Forte disinteresse per la disciplina, non conosce gli esercizi motori e gli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto</p>	<p>Livello delle abilità e competenze nullo.</p>	<p>Totale disinteresse per l'attività svolta. Non esegue gli esercizi pratici per mancanza di impegno e si presenta alle lezioni sempre con abbigliamento non idoneo</p>
<b>4</b>	<p>Conosce in modo inadeguato gli esercizi motori e non conosce gli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto</p>	<p>Livello delle abilità e competenze scarso.</p>	<p>Non partecipa al dialogo educativo. Non si impegna ad eseguire esercizi ginnici, ludici e di gruppo e non si impegna per superare almeno in parte le difficoltà</p>
<b>5</b>	<p>Conosce solo in parte gli esercizi motori e conosce parzialmente gli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto</p>	<p>Livello delle abilità e competenze mediocre.</p>	<p>Partecipa parzialmente al dialogo educativo. Scarsa collaborazione con i compagni</p>
<b>6</b>	<p>Raggiunge gli obiettivi minimi conoscendo i principali esercizi motori e conoscendo sufficientemente gli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto</p>	<p>Può organizzare in maniera sufficiente le abilità acquisite in diversi contesti motori.</p>	<p>Evidenzia sufficiente adattamento motorio e comprende la necessità di applicarsi per poter migliorare. Propensione al lavoro di gruppo.</p>
<b>7</b>	<p>Conoscenza di gran parte dei gesti sportivi in modo adeguato, sicuri ed in evoluzione. Discreta conoscenza degli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto</p>	<p>Discreta rielaborazione degli schemi motori; riesce ad eseguire tutti gli esercizi più importanti raggiungendo sempre un livello discreto nelle nuove proposte</p>	<p>Partecipa al dialogo educativo con impegno e partecipazione, mostrando discrete capacità di elaborazione personale. Discreta capacità di lavorare in gruppo.</p>
<b>8</b>	<p>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</p>	<p>Livello di competenze motorie di qualità, sia sul piano coordinativo che su quello condizionale, tattico e sulla rapidità di risposta motoria</p>	<p>Partecipa al dialogo educativo dimostrando buone capacità di elaborazione personale. Positivo è l'impegno e partecipazione, nonché l'interesse per la materia.</p> <p>Buone capacità di Team-working.</p>

<p><b>9</b></p>	<p>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</p>	<p>Elevato livello delle competenze motorie, livello coordinativo raffinato e livello condizionale molto elevato. Ottime capacità nel linguaggio non verbale come linguaggio codificato</p>	<p>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.</p>
<p><b>10</b></p>	<p>Conoscenza ampia e approfondita dei contenuti con capacità di rielaborazione motoria, completa padronanza della metodologia disciplinare degli aspetti teorici legati all'esecuzione del gesto</p>	<p>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.</p>	<p>Partecipa al dialogo educativo sempre con impegno, partecipazione ed interesse. Comportamento sempre propositivo e collaborativo, responsabile e maturo. Eccellenti capacità di Team-working.</p>

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

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE PROVA ORALE**

INDICATORI	DESCRITTORI	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	
	Adeguate e precisa	8	
	Ampia e precisa	9	
<b>Esposizione e sviluppo dell'argomento</b>	Approfondita, precisa, efficace	10	
	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 utilizzando lessico specifico del tutto adeguati	10		

