



Via della Colonna 9 / 11  
50121 - Firenze  
Tel: 0552478151 - Fax:  
0552480441  
Sito Web:  
[www.liceomichelangiolo.it](http://www.liceomichelangiolo.it)  
E-mail: [licmiche@tin.it](mailto:licmiche@tin.it)

Classe 5E

Materia Ed. Fisica

A.S. 2020/2021

## PROGRAMMAZIONE

### Descrizione e situazione della classe

Lavoro con questa classe fino dal primo anno. E' un gruppo non molto numeroso e prevalentemente femminile, formato infatti da 14 femmine e 2 maschi. E' una classe motivata al lavoro e con discrete capacità motorie e coordinative. Il gruppo classe è partecipe, ben disposto al dialogo educativo e alle attività motorie proposte.

### Finalità

L'educazione mediante il movimento contribuisce allo sviluppo integrale della personalità, e concorre con le altre componenti educative, alla formazione degli allievi/e con il fine di favorirne l'inserimento nella società civile con la piena consapevolezza dei propri mezzi.

### Obiettivi

Consolidamento ed integrazione delle abilità psicomotorie – Potenziamento fisiologico inteso come miglioramento delle capacità di resistenza, forza, velocità, elasticità articolare e grandi funzioni organiche – Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico – Conoscenza e pratica di attività sportive e delle regole che le caratterizzano – il fair play -Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni.

### Contenuti

L'emergenza sanitaria in corso, impone una importante riduzione nella scelta delle esercitazioni motorie normalmente svolte durante l'anno scolastico. Le attività motorie saranno quindi indirizzate ad esercizi individuali, eliminando, fino a nuove disposizioni Ministeriali, tutti i Giochi Sportivi e le attività motorie di possibile contatto. Individuando la situazione iniziale di ciascun alunno si tenderà a migliorare le conoscenze, capacità e competenze motorie individuali, utilizzando attività ed esercizi a carico naturale; esercizi di opposizione e resistenza; attività ed esercizi di rilassamento; esercizi eseguiti in varia ampiezza di ritmo, in situazioni spazio-temporali

diverse; attività di equilibrio statico e dinamico. Saranno studiate e praticate varie discipline dell'Atletica Leggera presso gli Impianti Sportivi "Ridolfi" .

Il modulo di Ed. Civica, sarà svolto in compresenza con l'Insegnante di Diritto

Metodi, tecniche e strumenti di lavoro:

Attraverso una metodologia basata sul concetto "dal semplice al complesso" si affronteranno: lezioni frontali come momento di spiegazione – Lavoro individuale come momento di esercizio e studio autonomo – Discussioni finalizzate all'individuazione di interessi e di bisogni e all'approfondimento delle tematiche affrontate. Strumenti di lavoro: proiezione di filmati, link e slide, utilizzo di piccoli e grandi attrezzi codificati e non, impianti della scuola e del quartiere. Impianti Sportivi Ridolfi

Verifiche:

Test motori di vario tipo , osservazione diretta in itinere, valutazioni scritte o orali.

Criteri di valutazione:

L'allievo/a sarà valutato in base a : partecipazione ; impegno; capacità motorie; frequenza alle lezioni; risultati delle verifiche e dei test svolti.

#### Parametri di Valutazione

PRATICO		
Livelli di valutazione	Voto in decimi	Descrittori di valutazione
Eccellente/ottimo	10 9	Esecuzione di tutti i gesti atletico/motori ottimi per tecnica/ampiezza/ forza/resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati tutti di eccellenza
Buono	8	Esecuzione dei gesti atletico/motori molto buoni per tecnica/ ampiezza/ resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati ottimi
Discreto	7	Esecuzione dei gesti atletico/motori discreti per tecnica/ampiezza/ forza/resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati discreti.
Sufficiente	6	Esecuzione dei gesti atletico/motori sufficienti per tecnica/ampiezza/ forza/resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati sufficienti
Insufficiente	5	Esecuzione dei gesti atletico/motori insufficienti per tecnica/ampiezza/ forza/resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati insufficienti
Gravemente insufficiente	4	Esecuzione dei gesti atletico/motori gravemente insufficienti per tecnica/ampiezza/ forza/resistenza/velocità di esecuzione. Test con risultati gravemente insufficienti