



via F.Ili Kennedy, 7 – 70029 - Santeramo in Colle (Ba)
bais01600d@istruzione.it - bais01600d@pec.istruzione.it- www.iisspietrosette.it

Programmazione didattico-educativa

Docente: Prof.ssa Giusi Tauro

Materia: Scienze motorie e sportive

Classe: 1°B MAT

Anno Scolastico: 2022/23

Ore settimanali: n°2

Tenuto conto degli obiettivi formativi deliberati dal Collegio dei Docenti e riportati sul Piano dell'Offerta Formativa, tenuto conto di quanto stabilito nelle Riunioni di Dipartimento Disciplinare e tenuto conto degli obiettivi trasversali fissati nei Consigli di Classe di ciascuna classe, viene stesa la seguente programmazione:

FINALITA' EDUCATIVE

L'insegnamento di Scienze motorie e sportive concorre a promuovere l'equilibrata maturazione psico-fisica del preadolescente, finalizzata alla presa di coscienza del valore del corpo inteso come espressione della personalità e come condizione relazionale, comunicativa, espressiva ed operativa. L'attività motoria offre la possibilità di sperimentare la vittoria e/o la sconfitta modulando e controllando le proprie emozioni col gruppo dei pari. Attraverso il gioco gli alunni hanno la possibilità di verificare l'importanza del rispetto delle regole concordate e condivise e dei valori etici che sono alla base della convivenza civile quali la lealtà, il senso di responsabilità e la negazione di qualsiasi forma di violenza. L'attività ludico-sportiva diventa, quindi, promozione della capacità di vivere il proprio corpo in termini di dignità e di rispetto: è il conseguimento di capacità sociali, di rispetto per gli altri, di formazione alla vita attiva di gruppo in un'ottica collaborativa di confronto. Opportunamente scelte e dosate, le attività motorie concorrono allo sviluppo di competenze che contribuiscono all'acquisizione di sane abitudini di vita

a tutela della salute e del benessere (prevenzione all'ipocinesia, a cattive abitudini alimentari...) da rispettare anche in ambiti extrascolastici. Infine, l'attività motoria praticata in ambiente naturale rappresenta un'esperienza educativa integrata per creare dei futuri cittadini del mondo rispettosi dell'ambiente nel quale vivono.

REQUISITI ESSENZIALI

Lo studente nel corso dell'anno scolastico deve tendere ad un comportamento costruttivo, volto alla collaborazione con i compagni, con i collaboratori scolastici addetti alla palestra e con i docenti, deve quindi dimostrare:

- capacità di partecipazione attiva e propositiva alle diverse attività da svolgere;
- capacità di autocontrollo nei confronti dei compagni, soprattutto nelle situazioni agonistiche, dimostrando di aver sviluppato un minimo ed adeguato grado di socialità;
- di migliorare e preservare un buono stato di salute psicofisica;
- cura nell'igiene personale e dell'ambiente circostante.
- prevenzione dai possibili infortuni con esercizi di riscaldamento, allungamento muscolare e mobilità articolare prima di un'attività;
- prestando attenzione all'ambiente in cui opera;
- mantenere un buon equilibrio idrico e salino.

CONTENUTI DEL PROGRAMMA

1) Miglioramento delle capacità psicomotorie dello studente:

- a) sviluppo delle capacità condizionali: resistenza aerobica, rapidità e velocità, forza resistente, mobilità articolare ed elasticità muscolare;
- b) potenziamento delle capacità coordinative: capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti, capacità di differenziazione cinestetica, capacità di equilibrio, capacità di orientamento spazio-temporale, capacità di ritmo, capacità di reazione, capacità di trasformazione del movimento, attraverso le seguenti esercitazioni:
 - ✓ Esercizi ed attività a carico naturale
 - ✓ Esercizi semplici e composti a corpo libero
 - ✓ Ideazione e realizzazione di esercizi semplici e composti a corpo libero
 - ✓ Combinazioni di esercizi a corpo libero
 - ✓ Ideazione e realizzazione di combinazioni di esercizi a corpo libero
 - ✓ Attività di riscaldamento generale
 - ✓ Ideazione e realizzazione di attività di riscaldamento generale
 - ✓ Esercizi e combinazioni di esercizi con la palla medica
 - ✓ Ideazione e realizzazione di esercizi e combinazioni di esercizi con la palla medica

- ✓ Esercizi specifici e di riporto e combinazioni di esercizi con i piccoli attrezzi
- ✓ Ideazione e realizzazione di esercizi specifici e di riporto e combinazioni di esercizi con i piccoli attrezzi
- ✓ Percorsi misti
- ✓ Attività sportive individuali
- ✓ Attività sportive di squadra
- ✓ Organizzazione e arbitraggio delle attività sportive di squadra
- ✓ Esercizi e combinazioni di esercizi a coppie in opposizione e resistenza
- ✓ Ideazione e realizzazione di esercizi e combinazioni di esercizi a coppie in opposizione e resistenza
- ✓ Ideazione e realizzazione di giochi
- ✓ Esercizi ed attività di rilassamento per il controllo della respirazione
- ✓ Conoscenza delle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni
- ✓ Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni
- ✓ Pratica della danza sportiva

2) Il corpo umano in funzione:

- ✓ Nomenclatura corpo umano
- ✓ Lo scheletro, le articolazioni ed effetti del movimento
- ✓ La chinesioterapia muscolare e relativo stretching: principali gruppi muscolari dell'arto inferiore, superiore, tronco.

3) Avviamento alla pratica degli sport di squadra ed individuali:

Regole fondamentali, fondamentali individuali e di squadra del gioco della pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 a 7, rugby, pallamano, dodgeball, badminton.

4) Educazione alla salute ed alla sicurezza:

- a) educazione alimentare: carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, sali minerali, acqua, disturbi alimentari, dieta equilibrata;
- c) il primo soccorso: B.L.S. (Basic Life Support), interventi salvavita, la posizione di sicurezza.

COMPETENZE

Lo studente nel corso dell'anno scolastico deve mostrare un significativo miglioramento delle sue capacità di:

- ✓ tollerare un carico di lavoro nella norma per un tempo prolungato
- ✓ vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata
- ✓ eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare
- ✓ avere controllo segmentario
- ✓ compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile
- ✓ svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio
- ✓ realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali
- ✓ attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili
- ✓ conoscere ed utilizzare i fondamentali termini tecnici appartenenti alla terminologia specifica di scienze motorie e sportive
- ✓ esprimersi con il corpo e il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale
- ✓ organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati
- ✓ conoscere e praticare una o più discipline individuali
- ✓ conoscere e praticare alcuni sport di squadra
- ✓ gestire autonomamente e con responsabilità alcune fasi delle lezioni
- ✓ trasferire capacità e competenze motorie in realtà ambientali diversificate
- ✓ applicare le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni
- ✓ lavori in gruppo, la cooperazione per un fine comune e il "gioco di squadra", le possibili modalità di organizzazione di gruppo, la divisione del lavoro, il rispetto dei ruoli e delle gerarchie, la condivisione delle informazioni, i vari tipi di feedback

PERCORSI PERSONALIZZATI (in caso di alunni con gravi difficoltà)

Si terrà conto dell'eventuale difficoltà presentata da alunni/e con particolari necessità, personalizzando e adattando di conseguenza il percorso didattico e di valutazione. Il programma (in questi casi) sarà orientato a:

- a. rafforzare la loro identità personale,
- b. rendere più sicuri dei loro gesti motori,
- c. controllare i movimenti attraverso la conoscenza delle proprie possibilità motorie, della propria postura, della propria gestualità abituale.

In particolare, gli obiettivi sono:

1. rielaborazione degli schemi motori attraverso la presa di coscienza del proprio corpo

2. acquisizione del ritmo e del rapporto spazio-corpo in diverse situazioni;
3. sviluppo della coordinazione semplice a corpo libero e con piccoli attrezzi;
4. miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA individuate dal Dipartimento da acquisire al termine di ciascun anno trasversalmente ai quattro assi culturali

PRIMO ANNO	
<ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad imparare 	
a. Organizzare il proprio apprendimento	
b. Acquisire il proprio metodo di lavoro e di studio	
c. Individuare, scegliere ed utilizzare varie fonti e varie modalità di informazioni e di formazione (formale, non formale e informale) in funzione dei tempi disponibili e delle proprie strategie	
<ul style="list-style-type: none"> • Collaborare e partecipare 	
a. Interagire in gruppo	
b. Comprendere i diversi punti di vista	
c. Valorizzare le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità	
<ul style="list-style-type: none"> • Agire in modo autonomo e consapevole 	
a. Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale	
b. Far valere nella vita sociale i propri diritti e bisogni	
c. Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni	
d. Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità	

ASSI CULTURALI E COMPETENZE DI BASE A CONCLUSIONE DEL PRIMO BIENNO

Asse dei linguaggi (altri linguaggi) e scientifico-tecnologico

Le Competenze di base da realizzare a conclusione dell'obbligo d'istruzione sono:

- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità.
- Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.
- Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.
- Conoscere le norme di una corretta alimentazione ed essere responsabili nella tutela della salute.
- Conoscere il corpo umano e il suo funzionamento.

4. ELENCO DELLE U.D.A. SCIENZE MOTORIE CLASSE PRIMA

N.1	IL MOVIMENTO
N.2	IL LINGUAGGIO DEL CORPO
N.3	GIOCO E SPORT
N.4	SALUTE E BENESSERE
N.5	RECUPERO (pausa didattica)

Unità di Apprendimento UdA

Le competenze vengono attivate e potenziate attraverso le seguenti Unità di apprendimento

Competenze previste					
Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità. Organizzare il proprio apprendimento					
Abilità	Conoscenze	Contenuti	Metodi e strategie didattiche	Strumenti	Verifiche
<p>Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale. Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici.</p>	<p>Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.</p>	<p>Preatletica generale. Esercizi di coordinazione neuro-muscolare. Esercizi e corsa di resistenza.</p> <p>Esercizi di potenziamento muscolare.</p> <p>Esercizi di flessibilità. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi</p>	<p><i>Lezione frontale</i> <i>Attività di gruppo</i> <i>Lezione partecipata</i> <i>Induttivo e/o deduttivo</i></p>	<p>Libro di testo Schede riassuntive Documentazione prodotta al docente siti web</p>	<p>Test pratici</p>

Tempi: ottobre - dicembre

Competenze previste					
Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta. Acquisire il proprio metodo di lavoro e di studio					
Abilità	Conoscenze	Contenuti	Metodi e strategie didattiche	Strumenti	Verifiche
UDA n. 2 Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.	Conoscere il sistema delle capacità motorie che sottende la prestazione motoria e sportiva.	Esercizi d'indipendenza segmentaria Esercizi di dialogo tonico. Equilibrio statico e dinamico Il corpo e la musica	<i>Lezione frontale</i> <i>Attività di gruppo</i> <i>Lezione partecipata</i> <i>Induttivo e/o deduttivo</i>	Libro di testo Schede riassuntive Documentazione prodotta al docente siti web	Test pratici Test orale/scritto

Tempi: novembre - febbraio

UDA n. 3	Competenze previste					
	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali. Acquisire il proprio metodo di lavoro e di studio Individuare, scegliere ed utilizzare varie fonti e varie modalità di informazioni e di formazione (formale, non formale ed informale) in funzione dei tempi disponibili e delle proprie strategie.					
	Abilità	Conoscenze	Contenuti	Metodi e strategie didattiche	Strumenti	Verifiche
Conoscere e praticare in modo essenziale e corretto i principali giochi sportivi e alcuni sport individuali.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport.	Pratica della pallavolo. Pratica del tennis- tavolo. Pratica del badminton. Acrosport	<i>Lezione frontale</i> <i>Attività di gruppo</i> <i>Lezione partecipata</i> <i>Induttivo e/o deduttivo</i> <i>Problem solving</i>	Libro di testo Schede riassuntive Documentazione prodotta al docente siti web	Test pratici Test orale/scritto	

Tempi: dicembre – aprile

Competenze previste						
UdA n. 4	Conoscere il proprio corpo ed essere responsabili nella tutela della sicurezza e della salute. Assumere comportamenti corretti in ambiente naturale. Acquisire il proprio metodo di lavoro e di studio. Individuare, scegliere ed utilizzare varie fonti e varie modalità di informazioni e di formazione (formale, non formale ed informale) in funzione dei tempi disponibili e delle proprie strategie.					
	Abilità	Conoscenze	Contenuti	Metodi e strategie didattiche	Strumenti	Verifiche
	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Riconoscere le parti del corpo.	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione della salute e della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. I movimenti fondamentali del corpo	Le parti del corpo umano Posizioni e movimenti fondamentali. Piccoli e grandi attrezzi. Nozioni di igiene. Dalla cellula agli apparati. Ossa e muscoli (nomenclatura)	<i>Lezione frontale</i> <i>Attività di gruppo</i> <i>Lezione partecipata</i> <i>Induttivo e/o deduttivo</i> <i>Problem solving</i> <i>Cooperative learning</i>	Libro di testo Schede riassuntive Documentazione prodotta al docente siti web	Test pratici Test orale/scritto

Tempi: novembre – maggio

Competenze previste						
UdA n. 5	Revisione delle attività svolte e utilizzarle al meglio delle proprie capacità. Organizzare il proprio apprendimento, migliorare il metodo di lavoro.					
	Abilità	Conoscenze	Contenuti	Metodi e strategie didattiche	Strumenti	Verifiche
	Recupero di tutte le abilità studiate	Recupero di tutte le conoscenze studiate	Recupero di tutti i contenuti studiati	<i>Lezione frontale</i> <i>Attività di gruppo</i> <i>peer to peer</i> <i>Induttivo e/o deduttivo</i> <i>Problem solving</i> <i>Cooperative learning</i>	Libro di testo Schede riassuntive Documentazione prodotta al docente siti web	Test pratici Test orale/scritto

Tempi: maggio - giugno

5. MEZZI DIDATTICI (Testi adottati, eventuali sussidi didattici o testi di approfondimento, attrezzature e spazi didattici utilizzati, altro)

Libro di testo, materiale prodotto dal docente e dagli alunni, testi della Biblioteca, lim, google classroom, pc, area all'aperto di pertinenza della scuola per le attività pratiche.

6. VALUTAZIONE SOMMATIVA

Alla fine dell'anno scolastico l'alunno deve dimostrare di

<i>SCIENZE MOTORIE</i>			
Voto	Giudizio	Aspetti educativo- formativi	Competenze motorie
1-2	Nulla	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
3-4	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
5	Insufficiente	Manifesta generico interesse e saltuario impegno	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti
6	Sufficiente	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti

8	Buono	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
9	Ottimo	Si dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
10	Eccellente	Elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento

7. CONOSCENZE, ABILITA' MINIME PER IL SUPERAMENTO DELL'A.S.:

CLASSE: PRIMA		DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE
U.D.A.	CONOSCENZE	ABILITA'
N.1	Avere consapevolezza dei cambiamenti morfologici e funzionali del corpo	Esprimersi attraverso la gestualità tecnica
N.2	Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi e all'ambiente.	Risolvere un compito motorio utilizzando le informazioni sensoriali.
N. 3	Rispetto delle regole, ricoprendo ruoli diversi (ad es.arbitro) e riconoscendo il valore della competizione.	Eseguire i gesti tecnici in situazione di gioco semplificato.
N. 4	Conoscere il proprio corpo e i movimenti fondamentali	Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (anche in ambiente naturale).
N. 5	Recupero delle conoscenze delle diverse UDA	

8.VERIFICA /VALUTAZIONE

Periodo	Numero di verifiche minime	
	Orale/Scritto	Pratico
1°quadrimestre	a discrezione del docente	2
2°quadrimestre	a discrezione del docente	2

9.TIPOLOGIA E STRUMENTI PER LA VALUTAZIONE

	Tipologia delle prove	Articolazione della tipologia	Strumenti per la valutazione
Prove pratiche	test motori	Esecuzione dei movimenti richiesti	Griglia di valutazione del Dipartimento, griglie del docente.
Prove orali	test scritto	scelta multipla, completamento, corrispondenza	
	Colloqui	Domande a brevi risposte, a risposta aperta	Griglia di valutazione del Dipartimento, griglie del docente
	Altre prove	<i>Partecipazione ai campionati studenteschi</i>	Griglia definita dal docente

Santeramo in Colle, 10/11/2022

FIRMATO

Prof.ssa Giusi Tauro

