

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE**  
**“SCIASCIA E BUFALINO” - ERICE**

Anno Scolastico 2024/2025

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**  
**DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe	Indirizzo di studio
1G	I.T.E.S.

Docente	Giacomo Sansone
Disciplina	Scienze Motorie e Sportive
Monte ore settimanali	2
Data di documento di programmazione disciplinare	30 novembre 2024

Classe formata da 8 allievi

**Situazione in ingresso:**

Livello scarso	Livello basso	Livello medio	Livello alto
n.	n.	n.8	

**Fonti di rilevazione dei dati:**

☐ Griglie, questionari conoscitive ☒ Tecniche di osservazione ☒ Test di ingresso ☐ Colloqui con gli alunni ☐ Altro.....

**Quadro delle competenze:**

<b>Competenze disciplinari del Biennio</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo.</li><li>2) Eseguire gesti coordinati e con ritmi diversi, economici e in equilibrio, in situazioni statiche e dinamiche.</li><li>3) Mobilità articolare delle principali articolazioni.</li><li>4) Fondamentali individuali degli sport trattati.</li><li>5) Rispetto delle regole, capacità di lavorare con e per gli altri.</li><li>6) Conoscenza della terminologia sportiva.</li></ol>
--	--

## Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze:

Abilità	Conoscenze
Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie	Resistenza (endurance, circuit training ecc.) Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale) Velocità (tempo di reazione, skip) Mobilità articolare e stretching Ricerca del controllo segmentario agilità (circuiti con piccoli e grandi attrezzi)
Lo sport , le regole , il fair play	Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta elementare) Regole fondamentali Sviluppo del gioco Elementi di ginnastica artistica (capovolta avanti, indietro) Atletica Leggera: introduzione alle varie specialità di corsa, salto e lancio Basket. fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro a canestro) Regole fondamentali Sviluppo del gioco.

## Contenuti specifici del programma:

Potenziamento fisiologico e miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardio-circolatorio e muscolare), tramite esercizi di pre-atletica generale (corse, salti, lanci)

- Consolidamento e potenziamento degli schemi motori di base tramite esercizi a corpo libero anche su base musicale, esercizi con piccoli attrezzi, grandi attrezzi.
- Conoscenza della pratica dei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro) tramite fondamentali individuali e di squadra con semplici schemi di attacco e difesa
- Conoscenza di alcune discipline sportive individuali (tennistavolo, badminton)
- Conoscenza delle principali discipline dell'atletica leggera (corse, salti, lanci)
- Informazioni riguardanti la tutela della salute (disturbi del portamento, ginnastica correttiva, paramorfismi).

## Educazione civica

### Regoliamoci

**Contenuti:** Gli alimenti processati e ultraprocessati. Effetti sulla nostra salute.

**Obiettivi:** Conoscenza dei principali alimenti da consumare con moderazione.

### Criteri e strumenti di valutazione

Test d'ingresso, prove al termine delle unità di lavoro, osservazione sistematica dei livelli di apprendimento, griglie.

### Metodologia e strumenti, ausili didattici

I metodi utilizzati saranno quello globale (per dare una visione d'insieme di tutto il movimento), quello analitico (per l'esecuzione di un gesto motorio specifico), il problem solving (per permettere all'alunno di scoprire in maniera autonoma le strategie che portano alla risoluzione del problema motorio definito). Come ausili didattici si utilizzeranno quelli presenti in palestra (palloni, racchette, canestri, rete, bacchette, cerchi, manubri, elastici, tavoli).

Il libro di testo in uso: "Attivi Sport e sane abitudini" Autori: Montalbetti-Taini

Marietti Scuola edizioni.

### Verifica e Valutazione degli apprendimenti

Costante osservazione del lavoro svolto dagli alunni in ogni lezione. Disponibilità e partecipazione attiva mostrata verso le attività proposte. Impegno personale usato nella ricerca dell'ottimale utilizzo delle proprie capacità. Puntualità, precisione e diligenza nel portare a termine gli esercizi assegnati. Attenzione e decoro nelle attrezzature personali (indumenti ginnico-sportivi) necessarie allo svolgimento delle attività pratiche. Apprendimento dei contenuti teorici trattati ed utilizzo di questionari strutturati a risposta multipla.

Modalità di recupero delle lacune rilevate e di eventuale valorizzazione delle eccellenze.

Se si rendessero necessarie, si effettueranno nel corso dell'a.s. alcune lezioni di richiamo su quegli argomenti o aspetti della materia ritenuti di fondamentale importanza ai fini dell'apprendimento. Laddove si presentassero situazioni di evidente difficoltà o inadeguatezza dell'espressione motoria, si cercherà attraverso compiti o esercizi specifici mirati, un recupero funzionale dell'allievo. Quegli allievi che mostreranno viceversa una particolare attitudine o versatilità nelle attività sportive saranno incentivati a partecipare al gruppo sportivo scolastico o ai vari tornei d'Istituto che si svilupperanno durante il corso dell'anno scolastico.

### Tipologie e numero di verifiche

Le verifiche saranno solitamente effettuate alla fine di ogni argomento sviluppato, sia in forma pratica che teorica, attraverso somministrazione di test motori e percorsi ginnici (con griglia di valutazione adottata dal Dipartimento in sede di Programmazione annuale) che con compilazione di questionari a risposta multipla. (un paio a quadrimestre).

Erice, 30 novembre 2024

Il Docente

Giacomo Sansone