

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
5 G	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 13 allievi

**Situazione in ingresso:**

Livello scarso	Livello basso	Livello medio	Livello alto
n.	n.	n.13	n.

**Fonti di rilevazione dei dati:**

- Griglie, questionari conoscitivi
- Tecniche di osservazione
  - Test di ingresso
  - Colloqui con gli alunni
  - Altro.....

**Quadro delle competenze:**

<b>Competenze disciplinari del Triennio</b>	<i>Conoscere e riconoscere le varie parti del corpo, la loro funzionalità e potenzialità.</i>  <i>Padroneggiare e gestire gli schemi motori dinamici e posturali in relazione alle variabili spazio-temporali.</i>
---	--

	<p><i>Partecipare attivamente ad attività ludico-sportive rispettando le regole</i></p> <p><i>Utilizzare l'attività motoria a tutela della salute</i></p>
--	---

### **Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze:**

<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<p><i>-mettere in pratica metodologie di allenamento delle capacità condizionali</i></p> <p><i>-saper utilizzare un'alimentazione adeguata all'attività sportiva praticata</i></p>	<p><i>-gli effetti del movimento sull'apparato cardiorespiratorio</i></p> <p><i>-le procedure per l'incremento delle capacità condizionali</i></p> <p><i>-l'alimentazione dello sportivo</i></p>
<p><i>-padroneggiare le capacità coordinative in situazioni complesse di accoppiamento e combinazione, differenziazione</i></p> <p><i>-saper orientare le proprie nello spazio e nel tempo</i></p>	<p><i>-le componenti spaziotemporali in ogni situazione sportiva praticata</i></p> <p><i>-il ruolo del ritmo nelle azioni</i></p>

<p><i>-rispettare le regole nei giochi sportivi e svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche</i></p> <p><i>-partecipare a scelte tattiche di squadra</i></p> <p><i>-arbitrare una partita</i></p>	<p><i>-le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi</i></p> <p><i>-i gesti arbitrali più importanti</i></p>
<p><i>-mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza</i></p> <p><i>-saper applicare i principi metodologici dell'allenamento</i></p> <p><i>-mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico ed emotivo</i></p>	<p><i>-gli infortuni che si verificano con maggior frequenza nella pratica sportiva e i relativi interventi di primo soccorso</i></p> <p><i>- i rischi legati al doping</i></p> <p><i>- i rischi legati all'alcolismo ed al fumo.</i></p>

--	--

## **Contenuti specifici del programma:**

Potenziamento fisiologico e miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardio-circolatorio e muscolare), tramite esercizi di pre-attività 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.
  - Approfondimento della conoscenza e della pratica dei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro) tramite fondamentali individuali e di squadra con semplici schemi di attacco e difesa.
  - Approfondimento della conoscenza di alcune discipline sportive individuali (tennistavolo, badminton).
  - Approfondimento della conoscenza delle principali discipline dell'atletica leggera (corse, salti, lanci).
  - Approfondimento degli argomenti relativi all'anatomia e alla fisiologia del corpo umano. Doping, Alcolismo, Tabagismo, Droghe
- Approfondimento sulle discipline sportive olimpiche e giochi di squadra.

## **Educazione civica**

### **Cittadini Italiani – Cittadini D'Europa**

**Contenuti:** Attività motoria e sport per la conquista della parità di genere.

**Conoscenze:** Le olimpiadi e i campionati del mondo per divulgare la parità di genere.

### **Criteri e strumenti di valutazione**

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 e 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 (spalliere, palloni, racchette, canestri, rete bacchette cerchi, manubri, elastici tavoli)

Il libro di testo in uso è :“In Movimento” Autori: Fiorini, Coretti, Bocchi 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