

I.I.S S. "SCIASCIA E BUFALINO" - ERICE

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PARRINO VITA ALBA

ANNO: 2024/2025

CLASSE: 1A

Libro di testo: "PIU' CHE SPORTIVO"- Del Nista, Parker, Tasselli- casa editrice D'Anna

#### PRESENTAZIONE DELLA DISCIPLINA

La disciplina di scienze motorie e sportive, consta di due ore settimanali. I numeri tematici da affrontare sono:

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;
- Lo sport, le regole ed il fair play;
- Salute benessere, sicurezza e prevenzione;
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

La disciplina di scienze motorie e sportiva affronterà l'argomento "La sicurezza nel lavoro".

BLS,RCP.

#### **PREMESSA**

Le linee guida entro cui si articola e si definisce la seguente programmazione seguono l'indirizzo nazionale così come stabilito nei recenti interventi di riordino dell'istruzione professionale (L.133/09 con DDPPRR 87-88-89 del 31/03/2010), e si sviluppano secondo i criteri, l'impostazione culturale e i presupposti ambientali e territoriali specifici della nostra realtà scolastica.

Il lavoro che segue rappresenta le programmazioni per competenze sviluppate tenendo conto

delle conoscenze (sapere) e delle abilità (saper fare) nonché dei contenuti disciplinari che i docenti, nel pieno rispetto della libertà di insegnamento e nell'attenta consapevolezza delle esigenze e dei bisogni culturali e formativi delle classi ad essi affidate, sapranno realizzare in modo condiviso e unitario.

Pertanto la seguente programmazione costituisce il riferimento comune dell'intero dipartimento di Scienze Motorie dell'Istituto, al fine di costruire una definizione dei saperi, delle competenze e delle abilità certificabili al momento del superamento del primo biennio e dell'esame di Stato previsto nel quinto anno.

### **COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA**

Le competenze chiave di Cittadinanza da acquisire al termine del primo biennio sono trasversali ai vari assi culturali e quelle individuate vengono di seguito riportate.

#### **Imparare a imparare**

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.

#### **Progettare**

Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro. Utilizzare le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi, realistici e prioritari e le relative priorità. Valutare vincoli e possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti

#### **Comunicare**

Comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico e motorio) e di diversa complessità Rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. Utilizzare linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico e corporeo) e diverse conoscenze disciplinari mediante diversi supporti (cartacei informatici e multimediali)

Collaborare e partecipare

Interagire in gruppo

Comprendere i diversi punti di vista

Valorizzare le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità

Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.

Agire in modo autonomo e consapevole

Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale

Far valere nella vita sociale i propri diritti e bisogni

Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni

Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità

Risolvere problemi

Affrontare situazioni problematiche

Costruire e verificare ipotesi

Individuare fonti e risorse adeguate

Raccogliere e valutare i dati

Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema

Individuare collegamenti e relazioni

Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo

Riconoscere la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la natura probabilistica

Rappresentarli con argomentazioni coerenti

Acquisire e interpretare l'informazione

Acquisire l'informazione ricevuta nei diversi ambiti e attraverso diversi strumenti comunicativi

Interpretarla criticamente valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni

Nel processo di acquisizione delle competenze chiave di Cittadinanza, le Scienze motorie contribuiranno come indicato nella seguente tabella.

Per il raggiungimento di tali obiettivi trasversali specificatamente alla mia materia intendo mirare ai seguenti obiettivi specifici:

1. L'acquisizione del valore della corporeità attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile.

2. Il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i mezzi pluridisciplinari

3. Il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari 4.

L'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che , dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisce l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno

della scuola (lavoro, tempo libero, salute)

5. L'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

### **PRIMO BIENNIO**

- La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed Espressive.

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi, utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

- Lo sport, le regole e il fair play

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di un problema; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con

l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

## **SECONDO BIENNIO**

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità cognitive, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata ed intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

### **Lo sport, le regole ed il fair play**

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.

Lo studente coopererà in equipe utilizzando e valorizzando, con la guida del docente, le propensioni individuali e le attitudini a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni

legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggiore difficoltà stimolando il piacere di vivere esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che nel gruppo.

### **QUINTO ANNO**

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radici nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente ed alla legalità.

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.

Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata tutto l'arco della vita.

### **Lo sport, le regole, il fair play**

Lo studente conoscerà ed applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

### **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

## **FINALITÀ**

L'insegnamento delle scienze motorie nella scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado. Esso concorre alla formazione degli studenti in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e



da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

Il piano di lavoro per le classi del biennio, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

- **PRIMO ANNO**

**Modulo 1** Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

Conoscenze: Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo

Conoscenza degli equilibri posturali

Cenni sull'apparato locomotore

Traumatologia: lesioni a carico delle ossa e dei muscoli

Paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare

Il sistema nervoso

Attività a carico naturale

Attività di opposizione e resistenza

Attività di resistenza per il controllo segmentario

Competenze: Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo

Abilità: Padronanza degli schemi motori di base

Sviluppo delle qualità motorie

**Modulo 2** Lo sport, le regole e il fair play

Conoscenze: Conoscenza delle attività sportive individuali:

Atletica leggera-Ginnastica ritmica-Sci-Badminton-Tennistavolo – Tennis e di squadra:  
pallacanestro

Pallavolo- Calcio- Calcetto

Conoscenza delle principali regole degli sport praticati

Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati

Competenze: Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale

Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali

Abilità: Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport

Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune

Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play

I docenti adatteranno le regole alle esigenze, agli spazi, ed ai tempi di cui si dispone secondo la sede

### **Modulo 3** Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti

Elementi di educazione alimentare

I disturbi alimentari: anoressia e bulimia

Competenze: Saper seguire una sana e corretta alimentazione

saper essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni Confronto agonistico con etica corretta

Spirito di collaborazione, rispetto degli altri fair play

Abilità: Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria

Giochi, partite, tornei interni

Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport praticati

## **Modulo 4** Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale

Conoscenze: Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale

Orientamento in contesti diversificati

Percorsi di trekking

Corsa di orientamento

Competenze: Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale

Abilità: Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale

Obiettivi e contenuti Minimi disciplinari

A. Potenziamiento delle capacità condizionali

- ✓ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.
- ✓ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- ✓ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- ✓ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- ✓ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. Sviluppo delle capacità coordinative

- ✓ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità

coordinative.

✓ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. Conoscenza e pratica delle attività sportive

✓ Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

✓ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D. Espressività corporea

✓ Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione coreografica.

✓ Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.

E. Benessere e sicurezza: educazione alla salute

✓ Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica. ✓

Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno. ✓

Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

- PROPOSTA DI VALUTAZIONE SOGGETTIVA/ PRATICA OGGETTIVA
- PRATICA/TEORICA
- CAPACITA' RELAZIONALI
- RISPETTO DELLEREGOLE

- MIGLIORAMENTI MOTORI
- CAPACITA' ED ABILITA' MOTORIE
- CONOSCENZA TEORICA DELLA MATERIA

- Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi offrendo il proprio apporto alla lezione
- Interesse ed impegno
- Capacità di mostrare atteggiamenti di disponibilità all'inserimento dei meno abili
- Motivazione
- Continuità
- Esecuzione accurata e puntuale dei compiti assegnati
- Capacità di proporre il proprio punto di vista
- Capacità di proporsi e portare a termine incarichi
- Partecipazione attiva alla lezione
- Disponibilità ad organizzare le attività
- Autonomia
- Autocontrollo
- Responsabilità nei trasferimenti (classe, spogliatoi, palestre) e nel portare il materiale
- Rispetto delle regole
- Rispetto del fair play
- Frequenza e partecipazione attiva (assenze, giustificazioni, ritardi)
- Rispetto ai livelli di partenza ed al lavoro impiegato
- Conoscenza dei limiti e potenzialità del proprio organismo
- Conoscenze e competenze pregresse
- Prerequisiti
- Valutazione prodotta dalla media di risultati dei test pratici di verifica
- Valutazione di gruppo prodotta dai tornei di squadra o gare individuali

- Valutazione della logica di gioco nei giochi di squadra
- Collaborazione e partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dall'Istituto
- Domande ed interventi appropriati ed interrogazione teorica degli argomenti svolti in pratica e di educazione alla salute
- Test scritti di varie tipologie
- Spunti di riflessione
- Assunzione di ruoli

### **METODOLOGIA E DIDATTICA**

In linea generale si cercherà di presentare gli argomenti facilitando la comprensione con dimostrazioni e guidando i tentativi e le correzioni con incoraggiamenti. Ogni attività sarà dosata nel tempo e nell'intensità in maniera idonea e alternandola al gioco finalizzato. Inoltre si cercherà di coinvolgere e stimolare un numero sempre maggiore di allievi alla pratica sportiva, organizzando partite e tornei interni (anche al gruppo-classe) affidando agli allievi eventualmente esonerati, o con problemi occasionali, compiti di giuria, organizzazione o arbitraggio. Se possibile si organizzeranno uscite didattiche.

### **INTERVENTI DI RECUPERO E APPRENDIMENTO**

Gli interventi didattici di recupero saranno rivolti prevalentemente ad alunni che presentano difficoltà di apprendimento e si svolgeranno nei modi e nei tempi stabiliti dal Collegio dei Docenti. I Docenti dedicheranno le ore che verranno stabilite al recupero curricolare nel riprendere argomenti già trattati in base alle esigenze dei discenti che presentano delle lacune. In questa fase verranno coinvolti gli allievi che non necessitano di interventi di recupero e verranno utilizzati in attività di tutoring didattico.

### **STRUMENTI DI LAVORO**

Libro di testo

Dispense

Materiali didattici reperiti nel WEB - Video

## **VERIFICHE E VALUTAZIONI**

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Le verifiche formative avverranno tramite lezioni dialogate, esercitazioni pratiche, brevi questionari di apprendimento. Le verifiche sommative si effettueranno tramite interrogazioni orali, prove pratiche, test, prove strutturate. Si prevedono di massima tre verifiche per quadrimestre.

La valutazione quadrimestrale sarà espressa con voto unico in tutte le classi sia al primo che al secondo quadrimestre.

Pertanto la valutazione quadrimestrale e finale, come si evince dalla tabella sotto riportata, sarà rappresentata dalla media delle verifiche disciplinari teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, ma terrà altresì conto dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e dell'interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

## **GRIGLIE DI VALUTAZIONE**

Descrittori dei parametri di valutazione

Individuazione dei livelli di accettabilità delle competenze disciplinari

**VOTO GIUDIZIO**

**COMPETENZE RELAZIONALI**

**PARTECIPAZIONE RISPETTO**

**REGOLE**

**METODO CONOSCENZA**

**10** OTTIMO PROPOSITIVO, LEADER, COSTRUTTIVA, SEMPRE CONDIVISIONE, AUTOCONTROLLO, RIELABORATIVO, CRITICO, APPROFONDITA, DISINVOLTA  
**9** DISTINTO, COLLABORATIVO, EFFICACE, QUASI SEMPRE APPLICAZIONE SICURA E COSTANTE, ORGANIZZATO, SISTEMATICO, CERTA SICURA

**8** BUONO, DISPONIBILE, ATTIVA E PERTINENTE, SPESSO CONOSCENZA  
APPLICAZIONE, ORGANIZZATO, SODDISFACENTE

**7** PIU' CHE SUFFICIENTE, SELETTIVO, ATTIVA, SOVENTE, CONOSCENZA REGOLE  
PRINCIPALI, MNEMONICO, MECCANICO, GLOBALE

**6** SUFFICIENTE DIPENDENTE, POCO ADATTABILE, DISPERSIVA, SETTORIALE A  
VOLTE GUIDATA, ESSENZIALE, SUPERFICIALE, DIFFICOLTOSO, ESSENZIALE,  
PARZIALE

**5** NON SUFFICIENTE, CONFLITTUALE, PASSIVO, OPPOSITIVA, PASSIVA, A VOLTE  
INSOFFERENZA, DIFFICOLTOSO, POCA

**4** SCARSO INDIFFERENTE PASSIVA RIFIUTO NON HA METODO NON CONOSCE

**3-0** NON VALUTABILE DIFFICOLTA' OPPOSITIVA CONTESTATIVA NULLO NULLA

Nella raccolta dei dati si evidenzia la necessità di rilevare le informazioni che potrebbero  
aggiungere elementi conoscitivi rispetto ad ogni singolo alunno che saranno registrati:

- SITUAZIONE DI PARTENZA
- RIPETENZA DATI ANTROPOMETRICI
- SPORT PRATICATI
- SPORT A SCUOLA
- STATO DI SALUTE
- COLLOQUI FAMIGLIE
- PROPOSTA PER UNA VALUTAZIONE OGGETTIVA
- PARTECIPAZIONE IMPEGNO CAPACITA' RELAZIONALI
- COMPORTAMENTO
- RISPETTO REGOLE
- CONOSCENZE E ABILITA'



Interesse, motivazione, assunzione di ruoli diversi, capacità di proporre il proprio punto di vista, capacità di proporsi e portare a termine incarichi.

Continuità, esecuzione accurata e puntuale di compiti.

Disponibilità ad organizzare le attività.

Accuratezza nel realizzare la parte teorica.

Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto.

Capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili

Autonomia, autocontrollo, responsabilità nei trasferimenti, negli spogliatoi, nel portare il materiale. Rispetto delle regole, rispetto del fair play, annotazioni di eventuali richiami e mancanze.

La media dei risultati delle verifiche sulle conoscenze, abilità.

La disciplina di Scienze motorie e Sportive concorrerà allo sviluppo delle UDA sviluppando le seguenti conoscenze e abilità:

- UDA N.1. Conoscenze: l'attività motoria nella formazione della personalità del futuro cittadino del mondo: codice comportamentale per il primo soccorso e gli effetti della RCP.

Abilità: conoscere la metodica del massaggio cardiaco, della respirazione artificiale.

- UDA N. 2. Conoscenze: salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

Abilità: Saper distinguere le urgenze dalle emergenze: la manovra di Heimlich.

Le unità di apprendimento programmate risultano trasversali a tutte le discipline e permettono lo sviluppo di nodi concettuali tra gli argomenti disciplinari svolti.

L'UDA di educazione civica "La legalità oltre la vita, approfondimento e analisi delle virtù del beato Don Pino Puglisi nel trentennale del suo martirio per la difesa della legalità. Tema fondante legalità e difesa dei diritti. Nuclei tematici: Costituzione-diritti inviolabili dell'uomo-legalità e solidarietà- Cittadinanza.

-Agenda 2030

DDI : In riferimento alla didattica digitale integrata nel caso in cui si svolgeranno lezioni in modalità mista si articoleranno due momenti, uno pratico e uno di lavoro autonomo teorico e di ricerca, utilizzando appositi strumenti ed ausili didattici realizzati dagli insegnanti e possibilmente condivisi e tenendo conto di contenuti ed attività destinate a una comunicazione digitale in sincrono e asincrono attraverso l'uso di strumenti digitali come registro elettronico, piattaforma google Meet, Classroom, G-mail, drive ed altri applicativi.

La progettazione didattica qualora si dovesse ricorrere alla modalità mista verrà rimodulata nel seguente modo:

- Competenze, sapersi riorganizzare in situazioni impreviste, affrontando le scienze motorie attraverso l'uso di strumenti tecnologici e/o informatici e impegnandosi ad agire in ambiti e scenari inediti con consapevolezza, autonomia e spirito di iniziativa. Essere consapevoli dell'importanza della salute psicofisica e saper applicare le regole fondamentali di un corretto stile di vita.
- Conoscenze, conoscere il concetto di salute e le principali regole per mantenerla, essere informati sulle principali norme igienico-sanitarie-alimentari e comportamentali e gli effetti della sedentarietà. Conoscere le fasi di un allenamento e come si sviluppa nel rispetto delle norme di sicurezza e prevenzione.
- Abilità , saper applicare i principi di base dell'alimentazione, creare workout con uso di strumenti domestici.

- Valutazione, si terrà conto di come ha reagito il ragazzo. Gli strumenti della valutazione fanno riferimento a tabelle, schede e questionari fatti su workspace e osservando i tempi di consegna. Si promuovono forme di discussione e di dialogo sulla consapevolezza, riflessioni, brainstorming sulle tematiche trattate.

### **Finalità didattiche** (obiettivi generali dell'insegnamento)

L'insegnante si prefigge di raggiungere i seguenti obiettivi:

- potenziamento fisiologico;
- rielaborazione ed integrazione degli schemi motori di base;
- consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico;
- conoscenza e pratica dell'attività sportiva;
- informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.

### **Finalità disciplinari** (obiettivi della singola disciplina)

Le finalità fondamentali dell'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive sono:

- Saper favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari;
- Saper rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età;
- Saper facilitare l'acquisizione di una cultura delle Scienze Motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società

### **Verifiche**

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza, con osservazioni dirette durante le lezioni di tipo orale e pratico.

Sono inoltre previste:

□ Prove strutturate o semi-strutturate per gli alunni con disabilità e per gli alunni con bisogni educativi speciali per il raggiungimento degli obiettivi minimi di apprendimento.

□ Prove di fine quadrimestre, che saranno effettuate per classi parallele e predisposte dai dipartimenti disciplinari.

### **Criteri di valutazione**

Per la valutazione la disciplina deve certificare il raggiungimento degli obiettivi cognitivi disciplinari, i progressi raggiunti, l'acquisizione dei metodi specifici della disciplina; per la valutazione si farà, inoltre, riferimento a considerazioni di carattere generale come la partecipazione, l'impegno e l'acquisizione di un metodo di studio e di lavoro.

### **Griglie di valutazione**

Per l'attribuzione dei singoli voti, premesso che l'insegnante valuterà anche gli eventuali interventi significativi dal posto, si utilizzeranno le seguenti griglie di valutazione, approvate nei vari dipartimenti disciplinari.

## **UDA 1**

**TITOLO:** LE CAPACITÀ COORDINATIVE, CONDIZIONALI ED ESPRESSIVE.

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:**

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecno-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le proprie tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva.

### **COMPETENZE DI CITTADINANZA:**

Agire in modo responsabile;

Individuare collegamenti e relazioni;

Acquisire e interpretare l'informazione;

Progettare.

#### CONOSCENZE:

Definizione e classificazione del movimento. Capacità di apprendimento e controllo motorio.

Capacità condizionali. Capacità coordinative. Capacità espressivo-comunicative. I muscoli e la loro azione. La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare. Tipologia e piani di allenamento. I

principi dell'allenamento. L'allenamento delle capacità condizionali. Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive. Apparato respiratorio ed esercizio fisico.

Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico. Differenti forme di produzione d'energia.

#### ABILITA':

Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori. Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi. Mantenere e recuperare l'equilibrio in situazioni diverse. Mantenere e controllare le posture assunte. Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte.

Eseguire esercizi segmentari a corpo libero. Individuare muscoli agonisti e antagonisti.

Eseguire in percorso o circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di

prestazione. Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati. Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova. Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta di prestazione.

#### COMPITI:

Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative. Ideare ed eseguire un circuito che stimoli le capacità condizionali. Riconoscere e illustrare come la persona reagisce e si adatta alla perdita di equilibrio utilizzando esempi pratici. In seguito a test

motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte.

## **UDA 2**

**TITOLO:** LOSPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY.

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

### COMPETENZE DI CITTADINANZA:

Agire in modo autonomo e responsabile;

Collaborare e partecipare;

Acquisire e interpretare l'informazione;

Risolvere problemi.

### CONOSCENZE:

Le regole degli sport praticati. Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati. La tecnica di squadra degli sport praticati. I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo. L'aspetto educativo e sociale dello sport. Principi etici sottesi alle discipline sportive. Lo sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali. La potenzialità riabilitativa e l'integrazione sociale dello sport per i disabili. Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive. Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati.

### ABILITÀ:

Partecipare attivamente nel gioco assumendosi ruoli e responsabilità tattiche. Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico tattiche. Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune. Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita. Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria.

Interpretare criticamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive. Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.

#### COMPITI:

Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto. Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati nell'istituto. Affrontare un'attività accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra. Illustrare con riflessioni personali, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, di integrazione, di tolleranza, di democrazia. Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili.

Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali.

Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

### **UDA 3**

**TITOLO: SALUTE, BENESERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.**

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

### COMPETENZE DI CITTADINANZA:

Collaborare e partecipare;

Individuare collegamenti e relazioni;

Interpretare l'informazione;

Agire in modo autonomo e responsabile.

### CONOSCENZE:

Il concetto di salute dinamica. I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo. Il codice comportamentale del primo soccorso. Il trattamento dei traumi più comuni.

### ABILITA':

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Controllare e rispettare il proprio corpo.

Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo. Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro. Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.

Utilizzare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso.

### COMPITI:

Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante.



In ogni gruppo di lavoro individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe.

A gruppi, scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe.

#### **UDA 4**

**TITOLO:** RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo.

COMPETENZE DI CITTADINANZA:

Agire in modo autonomo e responsabile;

individuare collegamenti e relazioni

Acquisire e interpretare l'informazione;

Progettare.

CONOSCENZE:

Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.

Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare attività sportiva. Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, gps, tablet, smartphone ecc.)

ABILITA':

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti. Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo. Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta.

COMPITI:

Organizzare, proporre e partecipare un'uscita didattica scegliendo percorsi e predisponendo l'assistenza necessaria.

Tutte le proposte didattiche terranno conto dell'età, il grado di preparazione fisica, motivazioni e le attitudini, i ritmi di apprendimento e di adattamento. Non mancheranno momenti di cooperazione con i compagni suggerimenti, assistenza e dimostrazioni e l'incoraggiamento al lavoro autonomo e creativo.

Scopo principale sarà quello di sviluppare corretti stili di vita attraverso lo sport.

Prof.ssa Parrino Vita Alba