

**ISTITUTO D' ISTRUZIONE SECONDARIA
"G. CIGNA- G. BARUFFI- F. GARELLI"
MONDOVI'**

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Docente: Prof. Bonelli Alberto

CLASSE : 1^A ELETTRONICA ED ELETTROTECNICA

Accordi interdisciplinari

1. Conoscenze di base dell'anatomia del corpo umano
2. Linguaggio del corpo
3. Educazione alla legalità ed alla convivenza civile, rispetto delle regole
4. Educazione civica: rispetto delle regole
5. Inglese: terminologie comuni

Libro di testo e valutazione

Nelle classi prime non è in adozione alcun libro per cui il docente provvederà a fornire agli alunni il materiale atto a svolgere la parte teorica tramite la piattaforma Classroom. La valutazione globale terrà conto dei risultati ottenuti e dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, ma anche dell'aspetto collaborativo e della capacità eventuale di essere tutor anche di compagni in difficoltà . Si darà massima importanza al comportamento assunto durante le lezioni sia con l'insegnante che nei rapporti con i compagni, all'impegno e alla partecipazione. Le assenze e i riposi ripetuti non adeguatamente giustificati influiranno negativamente sulla valutazione.

UNITA' di APPRENDIMENTO N.1
IL MOVIMENTO E IL LINGUAGGIO DEL CORPO e LO SPORT

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>COMPETENZE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acquisire maggior consapevolezza e padronanza delle proprie potenzialità fisiche ed espressive 2. Collaborare e partecipare, interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista 3. Conoscere e sviluppare le capacità motorie 4. Approfondire la teoria di tattiche, di strategie degli sport | <p>OBIETTIVI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborare e possibilmente dare adeguate risposte motorie in situazioni semplici • Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche e di espressione corporea • Trasferire e realizzare autonomamente, e in collaborazione con il gruppo, semplici tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone • Trasferire e realizzare nelle attività sportive • Assumere autonomamente diversi ruoli sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria | | <p>PERIODO</p> <p>Settembre, giugno</p> | |
| <p>MACRO CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • I principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva • Conoscere la meccanica del movimento • Lo sviluppo funzionale e la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative • regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport • Gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale. | <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concetti di base dell'educazione fisica: cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, metodologia dell'allenamento, problematiche dell'alimentazione ed altri argomenti relativi alle discipline sportive • Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo • Consolidamento delle capacità motorie di base: equilibrio, elevazione, forza, velocità, coordinazione e destrezza. Esercizi eseguiti a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi disponibili in palestra: funicelle, palle mediche, bastoni, panche. Esercizi alla spalliera. • Regolamenti e arbitraggi: pallavolo, calcio a 5, calcio a 7, pallone elastico leggero, badminton, hitball, tchouckball, pallacanestro, giochi di lancio, dodgeball e dei giochi tradizionali nazionali che eventualmente vengono trattati • Esercitazioni pratiche sui fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle | <p>METODOLOGIA</p> <p>Guidare gli allievi nella risoluzione individuale di alcuni problemi, inducendoli all'autocorrezione (scoperta guidata)</p> <p>Presentare una situazione stimolo incompleta che favorisca la scoperta di qualcosa di nuovo con cui completarla (risoluzione dei problemi)</p> <p>Lezioni frontali</p> <p>Peer to peer</p> | <p>TIPOLOGIA di VERIFICA</p> <p>Esposizioni Orali Verifiche scritte</p> <p>Esercitazioni pratiche</p> | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | discipline sportive individuali e di squadra. <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di carattere generale: capovolte, salti, lanci, coordinazione oculo-manuale generale e spazio-temporale • Tornei interclasse • Giochi sportivi studenteschi • Progetto “Sci e natura”. | | | |
|--|--|--|--|--|

| UNITA' di APPRENDIMENTO N.2 <i>EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA</i> | | | |
|---|---|--|--|
| COMPETENZE <ol style="list-style-type: none"> 1. Acquisire consapevolezza e padronanza del proprio corpo e dei comportamenti per mantenerlo in salute 2. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni per se e per gli altri 3. Conoscere le informazioni relative al primo soccorso | OBIETTIVI SPECIFICI <ul style="list-style-type: none"> • Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti, compreso quello stradale • Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione corretta • Assumere comportamenti fisicamente attivi per uno stato di benessere psicofisico | | PERIODO Settembre, giugno |

| MACRO CONOSCENZE | CONTENUTO | METODOLOGIA | TIPOLOGIA di VERIFICA |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica • Conoscere elementi di primo soccorso • Conoscere le problematiche relative alla sedentarietà da tutti i punti di vista | <ul style="list-style-type: none"> • I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti • I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica • Concetto di salute dinamica • Educazione Alimentare • Elementi di educazione posturale • Controllo della postura e della respirazione • Esercizi di auto-allungamento • Esercizi di equilibrio e propriocezione • Teoria: Sicurezza e analisi dei rischi in palestra. Paramorfismi e dismorfismi, lesioni dell'apparato muscolo-scheletrico in ambito motorio (traumi sportivi) e loro trattamento. Apparato scheletrico. Apparato muscolare. | <p>Guidare gli allievi nella risoluzione individuale di alcuni problemi, inducendoli all'autocorrezione (scoperta guidata)</p> <p>Presentare una situazione stimolo incompleta che favorisca la scoperta di qualcosa di nuovo con cui completarla (risoluzione dei problemi)</p> <p>Lezioni frontali DAD, DID: Didattica Digitale Integrata Lezioni sincrone (attraverso la piattaforma Meet,), lezioni asincrone (attraverso la piattaforma Classroom) per il materiale di teoria.</p> | <p>Esposizioni Orali Verifiche scritte Google Moduli</p> <p>Esercitazioni pratiche</p> |

Mondovì, 21/10/2023

Firma

Alberto Bonelli