

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA  
“G. CIGNA- G. BARUFFI- F. GARELLI”  
MONDOVI’**

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE DEL CURRICOLO di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE**

**Docente: Prof.ssa Marilisa Bano**

**CLASSE : 5^ AFM**

***Accordi interdisciplinari***

1. Conoscenze di base dell'anatomia del corpo umano
2. Linguaggio del corpo
3. Educazione civica - Salute e benessere: Il Doping
4. Educazione alla legalità ed alla convivenza civile

***Libro di testo e valutazione***

L'istituto utilizza il testo "Educare al movimento Slim"- Marietti scuola. Alcuni argomenti saranno trattati utilizzando il libro di testo, altri verranno trattati direttamente in palestra durante la parte laboratoriale. La docente fornirà altro materiale teorico che verrà inserito sulla piattaforma didattica Classroom. La valutazione globale terrà conto dei risultati ottenuti e dei miglioramenti raggiunti. Per la parte pratica si darà importanza, oltre che agli obiettivi e alle competenze acquisite, 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 saranno valutati con voti negativi. Per i criteri di valutazione e gli obiettivi minimi si rimanda alla programmazione dipartimentale e al regolamento di istituto.

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

<p><b>COMPETENZE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquisire maggior consapevolezza e padronanza delle proprie potenzialità fisiche ed espressive</li> <li>2. Collaborare e partecipare, interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista</li> <li>3. Conoscere e sviluppare le capacità motorie</li> <li>4. Approfondire la teoria di tattiche, di strategie degli sport</li> </ol>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare e possibilmente dare adeguate risposte motorie in situazioni semplici</li> <li>• Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche e di espressione corporea</li> <li>• 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</li> <li>• Trasferire e realizzare nelle attività sportive</li> <li>• Assumere autonomamente diversi ruoli sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria</li> </ul>				
<p><b>MACRO CONOSCENZE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva</li> <li>• Conoscere la meccanica del movimento</li> <li>• Lo sviluppo funzionale e la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative</li> <li>• regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport</li> <li>• Gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale.</li> </ul>	<p><b>CONTENUTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concetti di base dell'educazione fisica: cenni di di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, metodologia dell'allenamento, problematiche dell'alimentazione ed altri argomenti relativi alle discipline sportive</li> <li>• Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo</li> <li>• Consolidamento delle capacità motorie di base: equilibrio, elevazione, forza, velocità, resistenza, coordinazione, destrezza, mobilizzazione e allungamento. Esercizi eseguiti a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi disponibili in palestra: funicelle, palle mediche, bastoni, panche. Esercizi alla spalliera.</li> <li>• Regolamenti e arbitraggi: pallavolo, calcio a 5, pallone elastico leggero, badminton, hitball, pallacanestro, pallamano, discipline dell'atletica leggera, giochi di lancio, calcio balilla umano, dodgeball e dei giochi tradizionali nazionali che eventualmente vengono trattati</li> </ul>	<p><b>METODOLOGIA</b></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>Peer to peer Cooperative Learning</p>	<p><b>TIPOLOGIA di VERIFICA</b></p> <p>Esercitazioni pratiche</p>	<p><b>PERIODO</b></p> <p>Tutto l'anno in presenza</p>	

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attività indoor e outdoor</li><li>• Esercitazioni pratiche sui fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive individuali e di squadra. Esercizi di carattere generale: capovolte, salti, lanci, coordinazione oculo-manuale generale e spazio-temporale</li><li>• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui in palestra, nel rispetto della salute di tutti.</li><li>• Progetto "Sci e Natura"</li><li>• Tornei interclasse</li><li>• Centro Sportivo Scolastico</li><li>• Nitto ATP Finals</li></ul>			Febbraio-marzo 4ore; aprile- maggio 4ore
--	---	--	--	--

**UNITA' di APPRENDIMENTO N.2**

***EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA***

<p><b>COMPETENZE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquisire consapevolezza e padronanza del proprio corpo e dei comportamenti per mantenerlo in salute</li> <li>2. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni per se e per gli altri</li> <li>3. Conoscere le informazioni relative al primo soccorso</li> </ol>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico</li> <li>• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti, compreso quello stradale</li> <li>• Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione corretta</li> <li>• Assumere comportamenti fisicamente attivi per uno stato di benessere psicofisico</li> </ul>			
<p><b>MACRO CONOSCENZE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica</li> <li>• Conoscere il funzionamento dell'apparato locomotore</li> <li>• Conoscere le problematiche relative alla sedentarietà da tutti i punti di vista</li> <li>• Conoscere la normativa e le regole di sicurezza in palestra</li> </ul>	<p><b>CONTENUTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti</li> <li>• I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica</li> <li>• Concetto di salute dinamica</li> <li>• Elementi di educazione posturale</li> <li>• Controllo della postura e della respirazione</li> <li>• Esercizi di auto-allungamento</li> <li>• Esercizi di equilibrio e propriocezione</li> <li>• Teoria: Sicurezza e analisi dei rischi in palestra; Il Doping” (ED.CIVICA); Olimpiadi antiche e moderne; Capacità condizionali: velocità e resistenza.</li> </ul>	<p><b>METODOLOGIA</b></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>Peer to peer Cooperative Learning</p> <p>Lezioni frontali Utilizzo di immagini e video</p>	<p><b>TIPOLOGIA di VERIFICA</b></p> <p>Esercitazioni pratiche</p> <p>Esposizioni Orali Verifiche scritte Ricerche Relazioni Google Moduli</p>	<p><b>PERIODO</b></p> <p>Tutto l'anno in presenza</p> <p>Settembre 2 ore Novembre 4 ore Febbraio-aprile 4 ore</p>

Le lezioni all'aperto verranno svolte nelle aree esterne adiacenti all'istituto su Mondovì Piazza (Belvedere, piazza D'armi, Asp Associazione Sportiva Piazza..)

## **Accordi con la classe**

In merito al laboratorio palestra e alle attività connesse all'insegnamento della disciplina gli alunni si impegnano a seguire e rispettare le indicazioni fornite nelle due informative sottostanti:

### **1.INFORMATIVA SICUREZZA DURANTE LE ORE DI SCIENZE MOTORIE**

Servizio di prevenzione e di protezione (D.lgs. 81/08 e s.m.i)

Informazione sui rischi in merito al laboratorio palestra

Durante le attività di Scienze Motorie i pericoli derivano principalmente da:

- Uso degli attrezzi;
- Esecuzione di attività a corpo libero

L'azione impropria, non coordinata, non calibrata dinamicamente può causare un infortunio per utilizzo improprio dell'attrezzo, e/o per cadute in piano, e/o per urti contro parti fisse dell'impianto o compagni. E' necessario ai fini della sicurezza, usare prudenza ed attenersi alle disposizioni impartite dal personale docente.

### **OBBLIGHI DEGLI STUDENTI**

Ogni studente deve prendersi cura della propria sicurezza e della propria salute, e di quella dei suoi compagni su cui possono ricadere gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla sua formazione ed alle istruzioni e ai mezzi forniti dal Dirigente Scolastico e dagli insegnanti di Scienze Motorie.

Per ridurre le situazioni di rischio e per tutelare la salute degli alunni sono state formulate le seguenti disposizioni:

1. Gli alunni devono obbligatoriamente utilizzare un abbigliamento idoneo per ogni tipo di disciplina sportiva e/o attività motoria (scarpe ginniche con suola antisdrucciolevole, tuta da ginnastica e/o divisa con maglietta e calzoncini);
2. Devono attendere l'arrivo del docente prima di iniziare l'attività e lavorare solo in sua presenza seguendo con attenzione le indicazioni dallo stesso impartite;
3. Devono eseguire un accurato e specifico avviamento per riscaldare la muscolatura;
4. Devono lavorare in modo ordinato utilizzando solo l'attrezzatura necessaria nello spazio individuato dal docente;
5. Devono informare il docente sul proprio stato di salute segnalando immediatamente condizioni di malessere anche momentaneo;
6. Non utilizzare le attrezzature in modo improprio e senza autorizzazione del docente;
7. Non prendere iniziative personali;
8. Utilizzare le consuete norme igieniche al termine dell'attività motoria;
9. I Genitori debbono informare tempestivamente il docente di Scienze Motorie e il coordinatore di classe, presentando certificazione medica aggiornata a riguardo delle patologie che possono interferire con le attività svolte;

10. La permanenza nello spogliatoio deve essere di durata strettamente necessaria e non prevede la sorveglianza dei docenti per motivi di privacy;
11. Gli alunni sono invitati a non portare e/o lasciare incustoditi denaro e/o oggetti di valore negli spogliatoi;
12. L'eventuale infortunio del quale l'insegnante non si avvede al momento dell'accaduto, deve essere denunciato verbalmente al docente entro il termine della lezione;
13. Eventuali danneggiamenti alla struttura della palestra e/o agli oggetti e agli attrezzi verranno addebitati al /ai responsabili , oppure all'intera classe presente quel giorno qualora non si riesca ad individuare il/i responsabili;

Gli alunni potranno occasionalmente non partecipare al lavoro pratico solo in seguito alla presentazione all'insegnante di una richiesta scritta e firmata da un genitore

Mondovì, 10/11/2023

L'insegnante Prof.ssa Bano Marilisa