

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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

a.s. 2023/2024

ORE SETTIMANALI: 2.

Docente: Prof. Amenta Claudio

CLASSE : 3^ODO

Accordi interdisciplinari

1. Educazione alla legalità ed alla convivenza civile
2. Educazione civica: rispetto delle regole, valori etici e sana competizione

Libro di testo

Non è previsto per le classi dell'Istituto l'adozione del libro di testo che verrà sostituito da brevi dispense a cura del docente.

Obiettivi minimi

Si rimanda alla Programmazione Dipartimentale pubblicata sul sito dell'Istituto.

Criteri di valutazione

Si rimanda alla Programmazione Dipartimentale pubblicata sul sito dell'Istituto.

La valutazione globale terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, di impegno, partecipazione, cooperazione e collaborazione durante lo svolgimento delle lezioni.

Si darà massima importanza al comportamento assunto durante le lezioni sia con l'insegnante che nei rapporti con i compagni.

Le assenze e i riposi ripetuti non adeguatamente giustificati saranno valutati negativamente.

UNITA' di APPRENDIMENTO N.1
CAPACITA', MOVIMENTO, LINGUAGGIO E SPORT

<p>COMPETENZE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Progettare e risolvere problemi 2. Acquisire e interpretare l'informazione 3. Comunicare, collaborare e partecipare nel rispetto dei valori sociali dello sport 4. Agire in modo autonomo e responsabile 5. Imparare ad imparare 	<p>OBIETTIVI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Favorire il completamento dello sviluppo delle capacità motorie di base a partire dalla realizzazione di 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 - 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 • 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 presi in esame • Attrezzi, strumenti e loro utilizzo in funzione delle attività svolte 	<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; • Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo; • Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale. Esercizi eseguiti a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi disponibili in palestra: funicelle, palle mediche. Esercizi alla spalliera. Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito. Sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie, delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità), delle capacità motorie di base (equilibrio, elevazione, coordinazione e destrezza). • Regolamenti e arbitraggi: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, pallone elastico leggero, badminton, hitball, tchoukball, dodgeball, ultimate frisbee e dei giochi tradizionali nazionali che eventualmente vengono trattati • Esercitazioni pratiche sui fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive. • Tornei interclasse • Giochi sportivi studenteschi • Progetto "Giornata bianca". 	<p>METODOLOGIA</p> <p>Guidare gli allievi nella risoluzione individuale di alcuni problemi, inducendoli all'autocorrezione (scoperta guidata e problem solving)</p> <p>Presentare una situazione stimolo incompleta che favorisca la scoperta di qualcosa di nuovo con cui completarla (learning by doing)</p> <p>Lezioni frontali</p> <p>Cooperative Learning</p> <p>Peer to peer</p>	<p>TIPOLOGIA di VERIFICA</p> <p>Autovalutazione</p> <p>Esercitazioni pratiche</p> <p>Esposizioni Orali</p>

UNITA' di APPRENDIMENTO N.2
PREVENZIONE, SALUTE, BENESSERE E SICUREZZA

<p>COMPETENZE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acquisire consapevolezza e padronanza del proprio corpo e dei comportamenti per mantenerlo in salute 2. Acquisire e interpretare l'informazione 3. Comunicare, collaborare e partecipare nel rispetto dei valori sociali dello sport 4. Agire in modo autonomo e responsabile 5. Imparare ad imparare 	<p>OBIETTIVI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acquisire abitudini allo sport come costume di vita - Mettere in pratica norme di comportamento adeguate al fine della prevenzione per la sicurezza personale propria e altrui in palestra e negli spazi aperti - Favorire l'armonico sviluppo psicofisico aiutandolo a superare difficoltà e contraddizioni - Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico - Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione corretta 	<p>PERIODO</p> <p>Settembre, giugno</p>	
<p>MACRO CONOSCENZE</p> <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 le problematiche relative alla sedentarietà da tutti i punti di vista • Conoscenza delle norme comportamentali utili al mantenimento dello stato di salute propria e altrui 	<p>CONTENUTO</p> <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 • 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. Apparato scheletrico e articolare. 	<p>METODOLOGIA</p> <p>Guidare gli allievi nella risoluzione individuale di alcuni problemi, inducendoli all'autocorrezione (scoperta guidata e problem solving)</p> <p>Presentare una situazione stimolo incompleta che favorisca la scoperta di qualcosa di nuovo con cui completarla (learning by doing)</p> <p>Lezioni frontali</p> <p>Cooperative Learning</p> <p>Peer to peer</p>	<p>TIPOLOGIA di VERIFICA</p> <p>Autovalutazione</p> <p>Esercitazioni pratiche</p> <p>Esposizioni Orali</p> <p>Verifiche scritte</p>

Tenendo conto delle numerose variabili che nelle diverse classi possono intervenire, gli argomenti e la scansione della suddetta programmazione possono essere suscettibili di modifiche motivate da esigenze e/o occasioni didattiche, attualmente non prevedibili.

Accordi con la classe

NORME RELATIVE ALLA SICUREZZA DURANTE LE ORE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- Servizio di prevenzione e di protezione (D. lgs. 81/08 e s.m.i.)
- Informazione sui rischi in merito al laboratorio – palestra

Si provvede a fornire agli studenti l'informativa sulla sicurezza durante le ore di scienze motorie in cui sono esplicitate le problematiche, i comportamenti da tenere all'interno della palestra e le procedure necessarie per affrontare i rischi specifici.

Durante la lezione

L'alunno deve rispettare le seguenti indicazioni:

- utilizzare scarpe da ginnastica con suola antisdrucciolevole
- utilizzare un abbigliamento idoneo per ogni tipo di disciplina sportiva e/o attività motoria
- devono attendere l'arrivo del docente prima di iniziare le attività, e lavorare solo in sua presenza seguendo con attenzione le indicazioni dallo stesso impartite
- utilizzare le attrezzature in modo appropriato seguendo le indicazioni del docente nello spazio individuato
- devono informare il docente sul proprio stato di salute segnalando immediatamente condizioni di malessere, di infortunio anche momentaneo
- utilizzare le consuete norme igieniche al termine dell'attività motoria
- la permanenza nello spogliatoio deve essere di durata strettamente necessaria e non prevede la sorveglianza dei docenti per motivi di privacy. Gli alunni sono responsabili delle azioni che causeranno danni a cose e persone.

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 dai docenti di scienze motorie e sportive.

Si applica, inoltre, quanto previsto dal Patto educativo di corresponsabilità Studente-Scuola-Famiglia, adottato dalla scuola, e dal Regolamento di Istituto.

Mondovì, 24/01/2024

Firma

Prof. Amenta Claudio