

**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. Candela Valter**

**CLASSE : 1<sup>^</sup>C LSA**

***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 prime 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><b>COMPETENZE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Progettare e risolvere problemi</li> <li>2. Acquisire e interpretare l'informazione</li> <li>3. Comunicare, collaborare e partecipare nel rispetto dei valori sociali dello sport</li> <li>4. Agire in modo autonomo e responsabile</li> <li>5. Imparare ad imparare</li> </ol>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</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>- Assumere autonomamente diversi ruoli sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria</li> </ul>		<p><b>PERIODO</b></p> <p>Settembre, giugno</p>
<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>• 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 presi in esame</li> <li>• Attrezzi, strumenti e loro utilizzo in funzione delle attività svolte</li> </ul>	<p><b>CONTENUTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concetti di base dell'educazione fisica: cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, metodologia dell'allenamento;</li> <li>• Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo;</li> <li>• 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).</li> <li>• 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</li> <li>• Esercitazioni pratiche sui fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive.</li> <li>• Tornei interclasse</li> <li>• Giochi sportivi studenteschi</li> <li>• Progetto "Giornata bianca".</li> </ul>	<p><b>METODOLOGIA</b></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><b>TIPOLOGIA di VERIFICA</b></p> <p>Autovalutazione</p> <p>Esercitazioni pratiche</p> <p>Esposizioni Orali</p>

**UNITA' di APPRENDIMENTO N.2**  
***PREVENZIONE, SALUTE, BENESSERE E 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. Acquisire e interpretare l'informazione</li> <li>3. Comunicare, collaborare e partecipare nel rispetto dei valori sociali dello sport</li> <li>4. Agire in modo autonomo e responsabile</li> <li>5. Imparare ad imparare</li> </ol>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisire abitudini allo sport come costume di vita</li> <li>- Mettere in pratica norme di comportamento adeguate al fine della prevenzione per la sicurezza personale propria e altrui in palestra e negli spazi aperti</li> <li>- Favorire l'armonico sviluppo psicofisico aiutandolo a superare difficoltà e contraddizioni</li> <li>- Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico</li> <li>- Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione corretta</li> </ul>	<p><b>PERIODO</b></p> <p>Settembre, giugno</p>	
<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>• Elementi di primo soccorso</li> <li>• Conoscere le problematiche relative alla sedentarietà da tutti i punti di vista</li> <li>• Conoscenza delle norme comportamentali utili al mantenimento dello stato di salute propria e altrui</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. Paramorfismi e dismorfismi. Apparato scheletrico e articolare.</li> </ul>	<p><b>METODOLOGIA</b></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><b>TIPOLOGIA di VERIFICA</b></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 alla 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, 28/10/2023

Firma

Prof. Valter Candela