

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**1° BIENNIO**  
**Anno scolastico 2023/2024**

**Prof.ssa CANGELOSI GIORGIA**

**CLASSE 1M**

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità dello studente.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere e padroneggiare il proprio corpo	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento	Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse.
Percezione sensoriale	Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni.	Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport.
Coordinazione generale	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.
Gioco e sport	Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport sia codificati che non codificati. La terminologia: regolamento e tecnica dei giochi e degli sport.	Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Utilizzare il lessico specifico della materia.
Sicurezza e salute	I principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto. Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.
Alfabetizzazione informatica e digitale	Conoscere l'utilizzo dei vari device	Utilizzare app di tracciamento di percorsi effettuati camminando o di corsa.

**CONTENUTI**

- Attività a carico naturale.
- Attività ed esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
- Test d'ingresso con verifica periodica dei risultati.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi.
- Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario e intersegmentario e

della respirazione.

- Attività ed esercizi per l'organizzazione spazio-temporale.
- Educazione al ritmo ed espressione ritmica negli esercizi sportivi.
- Attività ed esercizi di equilibrio statico e dinamico.
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi.
- Specialità dell'atletica leggera.
- Giochi non convenzionali e strutturati.
- Orienteering.

#### TEORIA

- Regolamento e tattiche di gioco; regole dello sport, come scuola di vita
- Educazione alla salute: tabagismo e prevenzione alle dipendenze;
- Igiene personale a partire dalla gestione dell'abbigliamento consono e delle pratiche generali.
- Educazione alla mobilità sostenibile e al riciclo.
- Riferimenti relativi l'anatomia, la fisiologia, l'igiene, la prevenzione agli infortuni, la postura, cenni sull'alimentazione, l'educazione alla salute in generale, linee guida dei protocolli di prevenzione nell'emergenza sanitaria.
- Educazione stradale.

### **METODI E STRUMENTI DIDATTICI**

Lezione frontale; per gruppi; a classi aperte per gruppi di interesse; utilizzo di strumenti digitali a supporto della didattica.

Quantificare, a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro;

Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse.

Individuazione di interventi di recupero per situazioni svantaggiate.

La scansione temporale dell'intervento didattico e la pratica di determinate attività sarà subordinata alla disponibilità di spazi operativi rispondenti alle esigenze e alla presenza di gruppi omogenei e numericamente adeguati all'interno degli stessi.

La progettazione dell'intervento disciplinare trae ispirazione dalle indicazioni del dipartimento e si fonda sulla valutazione della situazione di partenza. La continuità didattica, principio ormai consolidato all'interno della nostra istituzione scolastica, consente la progettazione di interventi più mirati e rispondenti alle esigenze e agli interessi dell'utenza. Il metodo di lavoro sarà caratterizzato da un approccio prevalentemente globale, momenti di lavoro individualizzato o per gruppi di livello, saranno attivati qualora tempi e spazi a disposizione lo renderanno possibile.

Le esercitazioni pratiche potranno essere svolte a classi aperte con la dislocazione degli insegnanti in orario nei diversi gruppi di lavoro e per aree tematiche di riferimento.

Si cercherà di proporre alla classe la collaborazione con docenti esperti e tecnici qualificati, utilizzando anche spazi e strutture esterne. Le attività di approfondimento saranno in orario curricolare, e costituiranno motivo di crescita culturale e di esperienze personali.

La verifica del percorso didattico sarà incentrata sull'osservazione diretta, potrà essere di tipo sommativo su esercitazioni poste al termine di cicli di lezioni, e/o sull'esito di prove quali: test, gare ed esercitazioni specifiche.

La valutazione finale dovrà tener conto dell'esito delle prove di verifica (minimo due per

quadrimestre) in relazione alla situazione di partenza e di quei comportamenti (impegno, interesse e partecipazione) che caratterizzano il percorso scolastico di ogni studente. La valutazione degli alunni esonerati dalle attività pratiche sarà incentrata su prove di verifica mirate all'accertamento del livello di conoscenze in merito ai percorsi disciplinari praticati (conoscenza delle principali norme dei regolamenti delle discipline sportive, conoscenza delle finalità di singole esercitazioni, studio e approfondimento di tematiche riguardanti il progetto di educazione alla salute e l'adozione del libro di testo), ed attraverso attività di intervento e collaborazione nelle lezioni (arbitraggi, registrazioni di dati e risultati, ecc...).

I criteri per la valutazione specifici per scienze motorie sono:

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Voto</b>	<b>Livelli di Competenza</b>
Complete, organiche ed articolate.	Conosce in modo approfondito il programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in ogni ambito motorio in modo efficace ed armonico. Si rapporta ai compagni in modo propositivo. Comunica esperienze motorie vissute in modo ricco, articolato, con riflessioni e rielaborazione personale	10 9	AVANZATO
Sostanzialmente complete con qualche approfondimento autonomo	Conosce le informazioni del programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in modo efficace ed armonico nei vari ambiti motori. Si rapporta ai compagni in modo propositivo. Comunica esperienze motorie vissute con rielaborazione personale	8	
Sostanzialmente essenziali e organizzate	Conosce le informazioni di base del programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in modo efficace privilegiando alcuni ambiti motori. Si rapporta ai compagni in modo collaborativo. Comunica esperienze motorie vissute con consapevolezza	7	INTERMEDIO
Essenziali	Conosce le informazioni generiche del programma ed esprime abilità motorie di base e sportive minime. Si rapporta al gruppo adeguandosi alle regole. Sa comunicare alcune esperienze motorie.	6	BASE
Superficiali e frammentarie	Attività parziale o parzialmente corretta; Si pone passivamente nei confronti della materia o del gruppo. Esprime abilità motorie di base e sportive minime o in modo disarmonico ed inefficace.	5	BASE NON RAGGIUNTO
Frammentarie e gravemente lacunose	Attività volutamente scorretta. Non si relaziona intenzionalmente con i compagni. Non dà nessuna informazione sugli argomenti proposti. Non è in grado di eseguire compiti semplici.	4	
Nulle o quasi nulle	rifiuta l'attività e qualsiasi tipo di relazione con il docente ed i compagni	3	

Per quanto concerne la possibilità di giustificarsi occasionalmente dalla lezione pratica,

ogni docente si regolerà secondo le proprie abitudini; tali giustificazioni rientreranno, comunque, nella valutazione.

**Mia versione personale ognuno decide**

Le giustificazioni occasionali (senza attestazione di certificato medico) dalla lezione pratica rientreranno nella valutazione: ogni allievo ha la possibilità di giustificarsi per mancanza di materiale o malessere momentaneo.

Ferrara 30/10/2023

L'insegnante  
*Cangelosi Giorgia*