

**PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE Anno Scolastico 2025 – 2026**

INDIRIZZO	MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA
CLASSE	2^A MAT
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Basso Michela
LIBRO DI TESTO	Non sono stati adottati libri di testo, vengono fornite dispense in formato pdf caricate su classroom alle quali si accede con il codice fornito agli studenti. I concetti teorici vengono sia trasmessi sia acquisiti prevalentemente attraverso le esercitazioni pratiche svolte in palestra, pertanto le dispense a cura dell'insegnante forniscono solo parzialmente i contenuti trattati.
PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTALE	La Programmazione Individuale fa riferimento alla Programmazione Dipartimentale (Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive) pubblicata sul sito d'Istituto.

**1) ACCORDI INTERDISCIPLINARI RAGGIUNTI IN SEDE DI CONSIGLIO DI CLASSE**

Elementi di interdisciplinarietà:

- Promuovere attraverso l'attività sportiva il valore della legalità, della sana competizione, del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile.
- Favorire la conoscenza del corpo, la comunicazione e la relazione con gli altri.
- Realizzare una comunicazione efficace e potenziata supportando altri tipi di linguaggio ed integrandosi a vicenda.

Percorsi:

- Educazione Civica

Tematica: Istituzioni e vita civile. Regolamenti, impegno ed educazione alla cittadinanza attiva, sicurezza e prevenzione.

Conoscenze: Regolamenti e Federazioni Sportive; Regole sicurezza e prevenzione.

Competenze: Usare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Riconoscere le regole di sicurezza durante l'attività motoria in palestra e all'aperto. Adottare comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza personale. Assumere comportamenti responsabili e attivi.

## **2) ACCORDI CON LA CLASSE**

Si provvede a fornire agli studenti l'informazione 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 antidrucciolevole e non con suola nera;
- 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. Inoltre si applicano il Regolamento di Istituto e il Patto Educativo di Corresponsabilità (scuola – famiglia).

## **3) AGGANCI CON PROGETTI ATTIVATI NELLA CLASSE**

- Torneo interclasse di pallavolo.
- Partecipazione su base volontaria al Gruppo Sportivo pomeridiano.
- Partecipazione ai CSS (Campionati Sportivi Studenteschi) solo gli studenti selezionati durante il Gruppo Sportivo pomeridiano.

## **4) Unità di Apprendimento**

Nelle pagine seguenti sono elencati i contenuti della programmazione individuale. I contenuti sono stati definiti in Unità di Apprendimento ponendo in connessione i seguenti elementi:

- Competenze
- Obiettivi specifici
- Conoscenze o Macro conoscenze
- Metodologia didattica
- Tipologia di verifica
- Periodo di insegnamento e monte ore dedicato

Unità di Apprendimento: <i>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</i>		
<b>Competenze</b>	<b>Obiettivi Specifici di apprendimento</b>	<b>Conoscenze o Macro conoscenze</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborare e fornire adeguate risposte motorie in situazioni semplici.</li> <li>- Realizzare schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive.</li> <li>- Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali.</li> <li>- Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità.</li> <li>- Ampliare le capacità coordinative e condizionali.</li> <li>- Leggere e decodificare i propri messaggi corporei e quelli altrui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</li> <li>- Sistema muscolare e sistemi energetici.</li> <li>- Corsa di resistenza continua o intervallata e con ritmi variati.</li> <li>- Sprint su breve distanza e andature preatletiche.</li> <li>- Esercizi sulla coordinazione e sull'equilibrio, esecuzioni che implichino la rielaborazione motoria.</li> <li>- Esercizi di potenziamento muscolare.</li> <li>- Esercizi di mobilità e scioltezza articolare.</li> <li>- Circuiti allenanti.</li> <li>- Esercizi individuali, esercizi a coppie e con piccoli attrezzi.</li> <li>- Esercizi di opposizione e resistenza.</li> <li>- Elementi di preacrobatica.</li> <li>- Giochi sportivi non convenzionali: madball, calcio-tennis, volley-calcio-tennis, goback, ecc.</li> <li>- Test motori per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative.</li> </ul>
<b>Metodologie</b>	<b>Modalità di verifica</b>	<b>Periodo di svolgimento e quantità ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Didattica laboratoriale;</li> <li>- apprendimento cooperativo;</li> <li>- apprendimento tra pari;</li> <li>- lavoro di gruppo e a coppie;</li> <li>- apprendimento per scoperta guidata;</li> <li>- metodo dell'assegnazione dei compiti;</li> <li>- lezione frontale;</li> <li>- lezione partecipata.</li> </ul> <p>Il lavoro viene individualizzato e personalizzato.</p>	<p>Verifica del miglioramento rispetto alla situazione iniziale attraverso periodiche prove pratiche. Valutazione del grado di impegno, di attenzione e di partecipazione alle lezioni.</p> <p>Tipologie di prove:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni pratiche.</li> <li>- Test scritti (quesiti a risposta multipla, test vero/falso, Quesiti a completamento, quesiti a risposta singola).</li> <li>- Interrogazioni orali.</li> </ul> <p>Autovalutazione e valutazione reciproca.</p>	<p>Settembre - giugno. Ore 20.</p>

Unità di Apprendimento: <i>Sport, regole e fair play.</i>		
Competenze	Obiettivi Specifici di apprendimento	Conoscenze o Macro conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.</li> <li>- Impegnarsi negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione delle responsabilità personali.</li> <li>- Collaborare all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e praticare gli sport individuali e di squadra.</li> <li>- Praticare con costanza l'attività motoria e sportiva.</li> <li>- Sperimentare diversi ruoli e relative responsabilità.</li> <li>- Trasferire e ricostruire autonomamente, e/o in collaborazione con il gruppo, semplici tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza e pratica degli aspetti essenziali degli sport di squadra e degli sport individuali: Pallavolo, Basket, Atletica Leggera, Calcio a 5, Badminton, Hit Ball, Pallamano, Tag rugby, ecc. scelti in base agli spazi e alle attrezzature a disposizione.</li> <li>- Regole principali e aspetti fondamentali degli sport praticati.</li> <li>- Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati.</li> <li>- Semplici compiti di arbitraggio/giuria durante partite e/o tornei.</li> <li>- Cenni fair play e valori dello sport.</li> </ul>
Metodologie	Modalità di verifica	Periodo di svolgimento e quantità ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Didattica laboratoriale;</li> <li>- apprendimento cooperativo;</li> <li>- apprendimento tra pari;</li> <li>- lavoro di gruppo e a coppie;</li> <li>- apprendimento per scoperta guidata;</li> <li>- metodo dell'assegnazione dei compiti;</li> <li>- lezione frontale;</li> <li>- lezione partecipata.</li> </ul> <p>Il lavoro viene individualizzato e personalizzato.</p>	<p>Verifica del miglioramento rispetto alla situazione iniziale attraverso periodiche prove pratiche.</p> <p>Valutazione del grado di impegno, di attenzione e di partecipazione alle lezioni.</p> <p>Tipologie di prove:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni pratiche.</li> <li>- Test scritti (quesiti a risposta multipla, test vero/falso, Quesiti a completamento, quesiti a risposta singola).</li> <li>- Interrogazioni orali.</li> <li>- Autovalutazione e valutazione reciproca.</li> </ul>	<p>Settembre - giugno. Ore 30.</p>

Unità di Apprendimento: <i>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</i>		
Competenze	Obiettivi Specifici di apprendimento	Conoscenze o Macro conoscenze
- Adottare comportamenti responsabili e attivi per il mantenimento della salute.	<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, in scuola e negli spazi aperti, compreso quello stradale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.</li> <li>- Principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</li> <li>- Norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.</li> <li>- Effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica.</li> <li>- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate.</li> </ul>
Metodologie	Modalità di verifica	Periodo di svolgimento e quantità ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Didattica laboratoriale;</li> <li>- apprendimento cooperativo;</li> <li>- apprendimento tra pari;</li> <li>- lavoro di gruppo e a coppie;</li> <li>- apprendimento per scoperta guidata;</li> <li>- metodo dell'assegnazione dei compiti;</li> <li>- lezione frontale;</li> <li>- lezione partecipata.</li> </ul> <p>Il lavoro viene individualizzato e personalizzato.</p>	<p>Verifica del miglioramento rispetto alla situazione iniziale attraverso periodiche prove pratiche.</p> <p>Valutazione del grado di impegno, di attenzione e di partecipazione alle lezioni.</p> <p>Tipologie di prove:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni pratiche.</li> <li>- Test scritti (quesiti a risposta multipla, test vero/falso, Quesiti a completamento, quesiti a risposta singola).</li> <li>- Interrogazioni orali.</li> <li>- Autovalutazione e valutazione reciproca.</li> </ul>	Settembre - giugno. Ore 10.

Unità di Apprendimento: <i>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.</i>		
Competenze	Obiettivi Specifici di apprendimento	Conoscenze o Macro conoscenze
<p>Recuperare un corretto rapporto con l'ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientarsi in contesti diversificati realizzando attività motorie e sportive in ambiente naturale.</li> <li>- Utilizzare semplici strumenti tecnologici e/o applicazioni gratuite a disposizione per la rilevazione e il monitoraggio di alcune prestazioni motorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza e pratica delle diverse attività motorie e sportive svolte all'aperto.</li> <li>- Applicazioni e strumenti a servizio dell'attività motoria.</li> </ul>
Metodologie	Modalità di verifica	Periodo di svolgimento e quantità ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Didattica laboratoriale;</li> <li>- apprendimento cooperativo;</li> <li>- apprendimento tra pari;</li> <li>- lavoro di gruppo e a coppie;</li> <li>- apprendimento per scoperta guidata;</li> <li>- metodo dell'assegnazione dei compiti;</li> <li>- lezione frontale;</li> <li>- lezione partecipata.</li> </ul> <p>Il lavoro viene individualizzato e personalizzato.</p>	<p>Verifica del miglioramento rispetto alla situazione iniziale attraverso periodiche prove pratiche.</p> <p>Valutazione del grado di impegno, di attenzione e di partecipazione alle lezioni.</p> <p>Tipologie di prove:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni pratiche.</li> <li>- Test scritti (quesiti a risposta multipla, test vero/falso, Quesiti a completamento, quesiti a risposta singola).</li> <li>- Interrogazioni orali.</li> <li>-Autovalutazione e valutazione reciproca.</li> </ul>	<p>Settembre - giugno. Ore 6.</p>

#### CRITERI DI VALUTAZIONE

La certificazione delle competenze avverrà tramite una valutazione sommativa, compiti di realtà e rubriche valutative. La valutazione del 1° e del 2° Periodo scaturisce dal profitto ottenuto nelle verifiche pratico/teoriche. Si avvarrà dei risultati emersi dai test pratici già calcolati in griglie di livello proporzionale all'età degli alunni/e. Sono previste verifiche scritte e/o interrogazioni orali per la parte teorica e, per gli alunni esonerati parzialmente o totalmente dalle esercitazioni pratiche, ulteriori verifiche scritte/orali, valutazione su arbitraggio e/o segnapunti. Si terrà conto degli aspetti migliorativi e degli aspetti relazionali e socializzanti. Saranno infatti considerati i miglioramenti ottenuti dai livelli di partenza, la partecipazione attiva alle lezioni, l'impegno e l'interesse dimostrati, la frequenza e la partecipazione effettiva (giustificazioni), la serietà nello svolgimento del lavoro, l'atteggiamento collaborativo e costruttivo verso l'insegnante e il gruppo classe. Si valuterà inoltre il rispetto delle regole verso le strutture e il materiale utilizzato, la partecipazione ai Gruppi Sportivi e ai Campionati Studenteschi. Il recupero viene svolto in itinere.

La scelta delle prove pratiche e scritte, nonché degli argomenti trattati, potranno subire modifiche e variazioni in base alle situazioni che si presenteranno durante il percorso didattico e in base agli spazi a disposizione.

Per maggiori informazioni relative alla valutazione delle competenze e alla valutazione degli obiettivi minimi si rimanda alla Programmazione Dipartimentale pubblicata sul sito dell'Istituto.

#### DATA DI PRESENTAZIONE

2 novembre 2025

DOCENTE  
Michela Basso