

**PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE Anno Scolastico 2025 – 2026**

INDIRIZZO	MANUTENZIONE ED ASSISTENZA TECNICA
CLASSE	3^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.

## **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 antisdrucciolevole 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.

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 complesse.</li> <li>- Saper applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare determinate attività motorie e sportive.</li> <li>- Saper sperimentare tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, suscitando autoriflessione e analisi dell'esperienza vissuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità.</li> <li>- Maggior padronanza di sé e ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive.</li> <li>- Valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento.</li> <li>- Svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche introdotte dalla pratica motoria e sportiva.</li> <li>- Strutturare autonomi programmi di lavoro.</li> <li>- Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione all'attività scelta e del contesto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuiti di controllo motorio, sistema nervoso.</li> <li>- Allenamento sportivo, capacità coordinative e condizionali.</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 implicino 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> <li>- Tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea, interazioni con altri linguaggi.</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.</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 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>- Partecipare a competizioni/eventi sportivi scolastici.</li> <li>- Organizzare competizioni scolastiche sportive o espressive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticare con maggior coinvolgimento gli sport individuali e di squadra grazie alle competenze/abilità/conoscenze acquisite nel biennio.</li> <li>- Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</li> <li>- Cooperare in équipe usando e valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.</li> <li>- Osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratica degli sport di squadra e degli sport individuali (Pallavolo, Basket, Atletica Leggera, Calcio a 5, Badminton, Hit Ball, Pallamano, Tag rugby, ecc.). Gli sport vengono scelti sulla base agli spazi e alle attrezzature a disposizione.</li> <li>- Regole principali e aspetti fondamentali degli sport trattati.</li> <li>- Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati.</li> <li>- Approfondimento della teoria, della tecnica e della tattica degli sport praticati.</li> <li>- Regolamenti sportivi, compiti di arbitraggio e giuria.</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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.</li> <li>- Assumere posture corrette, soprattutto in presenza di carichi in ambito motorio, sportivo e scolastico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.</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>- Traumi e principali patologie del sistema nervoso e dei circuiti di controllo motorio.</li> <li>- Cenni relativi al primo soccorso.</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>	<p>Settembre - giugno. Ore 10.</p>

Unità di Apprendimento: <i>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.</i>		
Competenze	Obiettivi Specifici di apprendimento	Conoscenze o Macro conoscenze
<p>Mettere in atto comportamenti responsabili e attivi verso il comune patrimonio ambientale, impegnandosi in attività ludiche e sportive svolte all'aperto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticare attività che permettono esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che nel gruppo.</li> <li>- Affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.</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