

PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE Anno Scolastico 2025 – 2026

| | |
|-------------------------------|--|
| INDIRIZZO | MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA |
| CLASSE | 1^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.

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 soles nere;
- 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, della propria salute e di quella dei suoi compagni su cui possono ricadere gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla sua formazione, 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

- Progetto Accoglienza: viaggio di istruzione al Parco naturale del Marguareis con le Guide del Parco (presentazione dell'Ente di gestione delle Aree Protette delle Alpi Marittime e del Parco Naturale del Marguareis; passeggiata a Pian delle Gorre e alle cascate del Saut; osservazioni sull'ambiente e gli ecosistemi bosco/torrente e sul rapporto uomo/bosco; visita guidata alla Certosa di Pesio).
- 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 1: <i>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</i> | | |
|--|---|---|
| Competenze | Obiettivi Specifici di apprendimento | Conoscenze o Macro conoscenze |
| <ul style="list-style-type: none"> - Elaborare e fornire adeguate risposte motorie in situazioni semplici. - Realizzare schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive. - Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali. - Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, e di espressione corporea. | <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità. - Ampliare le capacità coordinative e condizionali. - Leggere e decodificare i propri messaggi corporei e quelli altrui. | <ul style="list-style-type: none"> - Principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva. - Nomenclatura e terminologia specifica dei movimenti fondamentali e delle posizioni del corpo nello spazio. - Sistema scheletrico e articolare. - Corsa di resistenza continua o intervallata e con ritmi variati. - Sprint su breve distanza e andature preatletiche. - Esercizi sulla coordinazione e sull'equilibrio, esecuzioni che implicino la rielaborazione motoria. - Esercizi di potenziamento muscolare. - Esercizi di mobilità e scioltezza articolare. - Circuiti allenanti. - Esercizi individuali, esercizi a coppie e con piccoli attrezzi. - Esercizi di opposizione e resistenza. - Elementi di preacrobatica. - Giochi sportivi non convenzionali: madball, calcio-tennis, volley-calcio-tennis, goback, ecc. - Test motori per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative. |
| Metodologie | Modalità di verifica | Periodo di svolgimento e quantità ore |
| <ul style="list-style-type: none"> - Didattica laboratoriale; - apprendimento cooperativo; - apprendimento tra pari; - lavoro di gruppo e a coppie; - apprendimento per scoperta guidata; - metodo dell'assegnazione dei compiti; - lezione frontale; - lezione partecipata. <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"> - Esercitazioni pratiche. - Test scritti (quesiti a risposta multipla, test vero/falso, Quesiti a completamento, quesiti a risposta singola). - Interrogazioni orali. - Autovalutazione e valutazione reciproca. | <p>Settembre - giugno. Ore 20.</p> |

| Unità di Apprendimento 2: <i>Sport, regole e fair play.</i> | | |
|--|---|--|
| Competenze | Obiettivi Specifici di apprendimento | Conoscenze o Macro conoscenze |
| <ul style="list-style-type: none"> - Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche. - Impegnarsi negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione delle responsabilità personali. - Collaborare all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità. | <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e praticare gli sport individuali e di squadra. - Praticare con costanza l'attività motoria e sportiva. - Sperimentare diversi ruoli e relative responsabilità. - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza e pratica 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. - Regole principali e aspetti fondamentali degli sport praticati. - Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati. - Semplici compiti di arbitraggio/giuria durante partite e/o tornei. - Cenni fair play e valori dello sport. |
| Metodologie | Modalità di verifica | Periodo di svolgimento e quantità ore |
| <ul style="list-style-type: none"> - Didattica laboratoriale; - apprendimento cooperativo; - apprendimento tra pari; - lavoro di gruppo e a coppie; - apprendimento per scoperta guidata; - metodo dell'assegnazione dei compiti; - lezione frontale; - lezione partecipata. <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"> - Esercitazioni pratiche. - Test scritti (quesiti a risposta multipla, test vero/falso, Quesiti a completamento, quesiti a risposta singola). - Interrogazioni orali. - Autovalutazione e valutazione reciproca. | <p>Settembre - giugno. Ore 22.</p> |

| Unità di Apprendimento 3: <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"> - Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico. - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, in scuola e negli spazi aperti, compreso quello stradale. | <ul style="list-style-type: none"> - Principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. - Principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. - Norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. - Effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica. - Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate. |
| Metodologie | Modalità di verifica | Periodo di svolgimento e quantità ore |
| <ul style="list-style-type: none"> - Didattica laboratoriale; - apprendimento cooperativo; - apprendimento tra pari; - lavoro di gruppo e a coppie; - apprendimento per scoperta guidata; - metodo dell'assegnazione dei compiti; - lezione frontale; - lezione partecipata. <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"> - Esercitazioni pratiche. - Test scritti (quesiti a risposta multipla, test vero/falso, Quesiti a completamento, quesiti a risposta singola). - Interrogazioni orali. - Autovalutazione e valutazione reciproca. | Settembre - giugno. Ore 14. |

| Unità di Apprendimento 4: <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"> - Orientarsi in contesti diversificati realizzando attività motorie e sportive in ambiente naturale. - Utilizzare semplici strumenti tecnologici e/o applicazioni gratuite a disposizione per la rilevazione e il monitoraggio di alcune prestazioni motorie. | <ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza e pratica delle diverse attività motorie e sportive svolte all'aperto. - Applicazioni e strumenti a servizio dell'attività motoria. |
| Metodologie | Modalità di verifica | Periodo di svolgimento e quantità ore |
| <ul style="list-style-type: none"> - Didattica laboratoriale; - apprendimento cooperativo; - apprendimento tra pari; - lavoro di gruppo e a coppie; - apprendimento per scoperta guidata; - metodo dell'assegnazione dei compiti; - lezione frontale; - lezione partecipata. <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"> - Esercitazioni pratiche. - Test scritti (quesiti a risposta multipla, test vero/falso, Quesiti a completamento, quesiti a risposta singola). - Interrogazioni orali. -Autovalutazione e valutazione reciproca. | <p>Settembre - giugno. Ore 10.</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