

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA
“G. CIGNA- G. BARUFFI- F. GARELLI”
MONDOVI’**

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

a.s. 2025/2026

ORE SETTIMANALI: 2.

Docente: Prof.ssa Cavallera Giorgia

CLASSE : 1^B LICEO SCIENTIFICO – SCIENZE APPLICATE

Accordi interdisciplinari

1. Conoscenze di base dell'anatomia del corpo umano
2. Linguaggio del corpo
3. Educazione alla legalità ed alla convivenza civile,
4. Educazione civica: rispetto delle regole

Libro di testo e valutazione

Nell'istituto non è stato adottato nessun libro di testo per la classe prima, quindi la valutazione teorica verterà su argomenti trattati direttamente in palestra durante la parte laboratoriale e attraverso l'ausilio di materiale fornito dalla docente. La valutazione globale terrà conto dei risultati ottenuti e dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza. Si darà massima importanza al comportamento assunto durante le lezioni sia con l'insegnante che nei rapporti con i compagni, all'impegno e alla partecipazione. Le assenze e i riposi ripetuti non adeguatamente giustificati saranno valutati negativamente.

Per la valutazione e gli Obiettivi minimi si rimanda alla Programmazione Dipartimentale pubblicata sul sito dell'Istituto.

UNITA' di APPRENDIMENTO N.1
IL MOVIMENTO E IL LINGUAGGIO DEL CORPO e LO SPORT

<p>COMPETENZE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acquisire maggior consapevolezza e padronanza delle proprie potenzialità fisiche ed espressive 2. Collaborare e partecipare, interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista 3. Conoscere e sviluppare le capacità motorie 4. Approfondire la teoria di tattiche, di strategie degli sport 	<p>OBIETTIVI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborare e possibilmente dare adeguate risposte motorie in situazioni semplici • Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche e di espressione corporea • 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 • Trasferire e realizzare nelle attività sportive • Assumere autonomamente diversi ruoli sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria 		<p>PERIODO</p> <p>Settembre, giugno</p>	
<p>MACRO CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • I principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva • Conoscere la meccanica del movimento • Lo sviluppo funzionale e la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative • regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport • Gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale. 	<p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concetti di base dell'educazione fisica: cenni di di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, metodologia dell'allenamento, problematiche dell'alimentazione ed altri argomenti relativi alle discipline sportive • Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo • Consolidamento delle capacità motorie di base: equilibrio, elevazione, forza, velocità, coordinazione e destrezza. Esercizi eseguiti a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi disponibili in palestra: funicelle, palle mediche, bastoni, panche. Esercizi alla spalliera. • Regolamenti e arbitraggi: pallavolo, calcio a 5, pallone elastico leggero, badminton, hitball, tchouckball, pallacanestro, giochi di lancio, dodgeball e dei giochi tradizionali nazionali che eventualmente vengono trattati • Esercitazioni pratiche sui fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive individuali e di squadra. 	<p>METODOLOGIA</p> <p>Guidare gli allievi nella risoluzione individuale di alcuni problemi, inducendoli all'autocorrezione (scoperta guidata)</p> <p>Presentare una situazione stimolo incompleta che favorisca la scoperta di qualcosa di nuovo con cui completarla (risoluzione dei problemi)</p> <p>Lezioni frontali</p> <p>Peer to peer</p>	<p>TIPOLOGIA di VERIFICA</p> <p>Esposizioni Orali Verifiche scritte</p> <p>Esercitazioni pratiche</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di carattere generale: capovolte, salti, lanci, coordinazione oculo-manuale generale e spazio-temporale • Tornei interclasse • Giochi sportivi studenteschi • Progetto “Giornata bianca”. 			
--	---	--	--	--

<p style="text-align: center;">UNITA' di APPRENDIMENTO N.2 <i>EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA</i></p>			
<p>COMPETENZE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acquisire consapevolezza e padronanza del proprio corpo e dei comportamenti per mantenerlo in salute 2. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni per se e per gli altri 3. Conoscere le informazioni relative al primo soccorso 	<p>OBIETTIVI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti, compreso quello stradale • Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione corretta • Assumere comportamenti fisicamente attivi per uno stato di benessere psicofisico 		<p>PERIODO</p> <p>Settembre, giugno</p>

MACRO CONOSCENZE	CONTENUTO	METODOLOGIA	TIPOLOGIA di VERIFICA
<ul style="list-style-type: none"> • I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica • Conoscere elementi di primo soccorso • Conoscere le problematiche relative alla sedentarietà da tutti i punti di vista 	<ul style="list-style-type: none"> • I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti • I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica • Concetto di salute dinamica • Educazione Alimentare • Elementi di educazione posturale • Controllo della postura e della respirazione • Esercizi di auto-allungamento • Esercizi di equilibrio e propiocezione • Teoria: Sicurezza e analisi dei rischi in palestra. Capacità coordinative. Regolamenti dei vari sport. 	<p>Guidare gli allievi nella risoluzione individuale di alcuni problemi, inducendoli all'autocorrezione (scoperta guidata)</p> <p>Presentare una situazione stimolo incompleta che favorisca la scoperta di qualcosa di nuovo con cui completarla (risoluzione dei problemi)</p> <p>Lezioni frontali</p>	<p>Esposizioni Orali Verifiche scritte</p> <p>Esercitazioni pratiche</p>

Mondovì, 07/11/2025

Firma

Giorgia Cavallera