

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

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE DEL CURRICOLO di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE**

**Docente: Prof.ssa Marilisa Bano**

**CLASSE : 5^ ACA**

***Accordi interdisciplinari***

1. Conoscenze di base dell'anatomia del corpo umano
2. Linguaggio del corpo
3. Educazione civica - Salute e benessere: Il Doping
4. Educazione alla legalità ed alla convivenza civile

***Libro di testo e valutazione***

L'istituto utilizza il testo "Educare al movimento Slim"- Marietti scuola. Alcuni argomenti saranno trattati utilizzando il libro di testo, altri verranno trattati direttamente in palestra durante la parte laboratoriale. La docente fornirà altro materiale teorico che verrà inserito sulla piattaforma didattica Classroom. La valutazione globale terrà conto dei risultati ottenuti e dei miglioramenti raggiunti. Per la parte pratica si darà importanza, oltre che agli obiettivi e alle competenze acquisite, 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 con voti negativi. Per i criteri di valutazione e gli obiettivi minimi si rimanda alla programmazione dipartimentale e al regolamento di istituto.

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

<p><b>COMPETENZE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquisire maggior consapevolezza e padronanza delle proprie potenzialità fisiche ed espressive</li> <li>2. Collaborare e partecipare, interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista</li> <li>3. Conoscere e sviluppare le capacità motorie</li> <li>4. Approfondire la teoria di tattiche, di strategie degli sport</li> </ol>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare e possibilmente dare adeguate risposte motorie in situazioni semplici</li> <li>• Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche e di espressione corporea</li> <li>• 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</li> <li>• Trasferire e realizzare nelle attività sportive</li> <li>• Assumere autonomamente diversi ruoli sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria</li> </ul>			
<p><b>MACRO CONOSCENZE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva</li> <li>• Conoscere la meccanica del movimento</li> <li>• Lo sviluppo funzionale e la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative</li> <li>• regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport</li> <li>• Gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale.</li> </ul>	<p><b>CONTENUTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo</li> <li>• Consolidamento delle capacità motorie di base: equilibrio, elevazione, forza, velocità, resistenza, coordinazione, destrezza, mobilizzazione e allungamento. Esercizi eseguiti a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi disponibili in palestra: funicelle, palle mediche, bastoni, panche. Esercizi alla spalliera.</li> <li>• Regolamenti e arbitraggi: pallavolo, calcio a 5, pallone elastico leggero, badminton, hitball, tchouckball, ultimate, beach volley, pallacanestro, pallamano, discipline dell'atletica leggera, giochi di lancio, calcio balilla umano, dodgeball e dei giochi tradizionali nazionali che</li> </ul>	<p><b>METODOLOGIA</b></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>Peer to peer Cooperative Learning</p>	<p><b>TIPOLOGIA di VERIFICA</b></p> <p>Esercitazioni pratiche</p>	<p><b>PERIODO</b></p> <p>Tutto l'anno in presenza</p>

	<p>eventualmente vengono trattati</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Attività indoor e outdoor</li><li>• Esercitazioni pratiche sui fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive individuali e di squadra. Esercizi di carattere generale: capovolte, salti, lanci, coordinazione oculo-manuale generale e spazio-temporale</li><li>• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui in palestra, nel rispetto della salute di tutti.</li><li>• Progetto” Sci e Natura”</li><li>• Tornei interclasse</li><li>• Centro Sportivo Scolastico</li></ul>			
--	--	--	--	--

**UNITA' di APPRENDIMENTO N.2**

***EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA***

<p><b>COMPETENZE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquisire consapevolezza e padronanza del proprio corpo e dei comportamenti per mantenerlo in salute</li> <li>2. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni per se e per gli altri</li> <li>3. Conoscere le informazioni relative al primo soccorso</li> </ol>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI</b></p> <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, a scuola e negli spazi aperti, compreso quello stradale</li> <li>• Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione corretta</li> <li>• Assumere comportamenti fisicamente attivi per uno stato di benessere psicofisico</li> </ul>			
<p><b>MACRO CONOSCENZE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica</li> <li>• Conoscere il funzionamento dell'apparato locomotore</li> <li>• Conoscere le problematiche relative alla sedentarietà da tutti i punti di vista</li> <li>• Conoscere la normativa e le regole di sicurezza in palestra</li> </ul>	<p><b>CONTENUTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti</li> <li>• I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica</li> <li>• Concetto di salute dinamica</li> <li>• Elementi di educazione posturale</li> <li>• Controllo della postura e della respirazione</li> <li>• Esercizi di auto-allungamento</li> <li>• Esercizi di equilibrio e propriocezione</li> <li>• Teoria: Sicurezza e analisi dei rischi in palestra; Il Doping” (ED.CIVICA); Olimpiadi antiche e moderne.</li> </ul>	<p><b>METODOLOGIA</b></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>Peer to peer Cooperative Learning</p> <p>Lezioni frontali Utilizzo di immagini e video</p>	<p><b>TIPOLOGIA di VERIFICA</b></p> <p>Esercitazioni pratiche</p> <p>Esposizioni Orali Verifiche scritte Ricerche Relazioni Google Moduli</p>	<p><b>PERIODO</b></p> <p>Tutto l'anno in presenza</p> <p>Settembre 2 ore; Ottobre-novembre 4 ore; Febbraio-aprile 4 ore</p>

Se avverrà il trasloco durante l'annata in corso, la programmazione potrà subire dei cambiamenti e delle integrazioni in quanto gli spazi nella nuova palestra saranno diversi dagli attuali.

Ci sarà la possibilità di svolgere delle lezioni all'aperto nelle aree esterne adiacenti all'istituto su Mondovì Piazza (Belvedere, Piazza D'armi, Asp Associazione Sportiva Piazza..) e in particolare, dopo il trasloco, presso l'Associazione Sportiva Piazza.

## ***Accordi con la classe***

In merito al laboratorio palestra e alle attività connesse all'insegnamento della disciplina gli alunni si impegnano a seguire e rispettare le indicazioni fornite nell'informativa sottostante:

Durante le attività pratiche di Scienze motorie e sportive i rischi derivano principalmente da:

- uso degli attrezzi
- attività a corpo libero

L'azione impropria, non coordinata, non calibrata dinamicamente può comportare infortunio per utilizzo improprio dell'attrezzo, e/o per cadute in piano, e/o per urti contro il suolo, contro parti fisse dell'impianto o compagni.

È necessario al fine della sicurezza usare prudenza ed attenersi alle disposizioni impartite dal personale docente.

## **OBBLIGHI DEGLI STUDENTI**

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.

## **PER RIDURRE LE SITUAZIONI DI RISCHIO E PER LA TUTELA DELLA SALUTE DEGLI ALUNNI SONO STATE FORMULATE LE SEGUENTI DISPOSIZIONI:**

- *Abbigliamento, igiene e privacy*
  - Gli alunni devono cambiarsi negli spogliatoi dedicati prima di accedere al locale palestra.
  - Devono utilizzare un abbigliamento idoneo per ogni tipo di disciplina sportiva e/o attività motoria: scarpe ginniche con suola antisdrucciolevole, tuta da ginnastica e/o divisa con maglietta e calzoncini;
  - Tutti gli oggetti pericolosi, per sé o per gli altri, dovranno essere tolti (orologi, anelli, braccialetti, collanine, orecchini ecc.). È caldamente consigliato evitare unghie finte e/o lunghe.
  - La permanenza nello spogliatoio deve essere di durata strettamente necessaria e non prevede la sorveglianza per motivo di privacy;
  - Devono utilizzare le consuete norme igieniche al termine dell'attività motoria;

- Mantenere in ordine e in condizioni igieniche soddisfacenti spogliatoi e bagni dopo l'uso;
  - Gli alunni sono invitati a non portare e/o lasciare incustoditi denaro e/o oggetti di valore negli spogliatoi.
- *Attrezzature*
    - Gli alunni devono utilizzare le attrezzature/oggetti solo se autorizzati dal docente.
    - Attenersi sempre alle istruzioni di utilizzo impartite dall'insegnante;
    - Non devono utilizzare le attrezzature/oggetti in modo improprio;
    - Devono lavorare in modo ordinato utilizzando solo l'attrezzatura necessaria nello spazio individuato dal docente;
    - Prestare particolare attenzione nel riporre i materiali in modo da non creare pericolo per sé e per gli altri;
    - Mantenere le attrezzature/oggetti nello stato in cui sono state trovate, in caso di anomalie queste dovranno essere tempestivamente segnalate all'insegnante che ne prenderà nota;
    - Non cercare di "aggiustare" o "riparare" nessuna attrezzatura non o mal funzionante;
    - Tutti i rivestimenti protettivi devono essere mantenuti integri;
    - Eventuali danneggiamenti alla struttura della palestra e/o agli oggetti, agli attrezzi verranno addebitati al/ai responsabili, oppure all'intera classe presente quel giorno qualora non si riesca ad individuare il/i responsabili.
- *Salute/Malesseri/infortuni*
    - I Genitori devono informare tempestivamente, presentando certificazione medica aggiornata, a riguardo delle patologie che possono interferire con l'attività motoria.
    - Gli allievi esonerati verranno valutati sulla parte teorica del programma e potranno essere coinvolti in compiti d'arbitraggio, organizzazione delle attività, ecc.. Gli esoneri possono essere così classificati:
      - Totale (che esclude l'alunno dall'eseguire la parte pratica delle lezioni di Scienze Motorie per l'intero anno scolastico) con certificazione medica da presentare in segreteria.
      - Parziale (per brevi periodi, o che esclude l'alunno dall'effettuare determinati esercizi) con certificato medico da produrre in segreteria.
    - Gli alunni 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;
    - Devono eseguire un accurato e specifico avviamento per riscaldare la muscolatura;
    - Prestare particolare attenzione quando ci si trova in prossimità di macchinari/attrezzature o parti di essi;
    - Non devono prendere iniziative personali;
    - Non creare situazioni che possano favorire il rischio di incidente/infortunio per sé e per gli altri.
    - Devono informare il docente sul proprio stato di salute segnalando immediatamente condizioni di malessere, di infortunio anche

- momentaneo;
  - L'eventuale infortunio del quale l'insegnante non si avvede al momento dell'accaduto, deve essere denunciato verbalmente al docente entro il termine della lezione;
  - L'accesso alla cassetta di PRIMO SOCCORSO presente è riservato all'insegnante e/o al collaboratore scolastico. Gli studenti non prendono iniziative senza esplicita indicazione dell'insegnante presente.
  - Gli alunni potranno occasionalmente non partecipare al lavoro pratico solo in seguito alla presentazione all'insegnante di una richiesta scritta e firmata da un genitore.
  - A scuola sono presenti due defibrillatori collocati uno in aula insegnanti e uno nella palestra superiore esterna.
- 
- *Emergenza evacuazione*
    - Seguire le istruzioni impartite dall'insegnante;
    - Attuare le procedure stabilite durante le prove di evacuazione;
    - Prendere come riferimento visivo gli incaricati apri fila e chiudi fila;
    - Mantenere la calma;
    - Abbandonare il locale e recarsi verso il punto di raccolta seguendo la segnaletica lungo il percorso;
    - Defluire prontamente dai locali evitando di ostacolare l'accesso e l'opera dei soccorritori;
    - Camminare in modo ordinato;
    - Non spingere eventuali persone che si muovono lentamente, ma aiutarle ad uscire;
    - Non allontanarsi, senza autorizzazione, dalle aree di raccolta (luogo sicuro).