

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PRIMO BIENNIO

Professori	Prof. Fulvio Sclavo
Obiettivi	L'attività pratica e lo studio teorico delle scienze motorie devono porsi come finalità la formazione di una personalità armonica e dinamica, tale da conseguire una piena autonomia motoria ed una competenza che si realizzi attraverso il processo didattico-educativo, in rapporto alle effettive possibilità di sviluppo del soggetto in un periodo di trasformazione sotto il profilo morfologico, fisiologico e psicologico.
Competenze chiave	<ol style="list-style-type: none">1. Competenze personale, sociale e capacità di imparare a imparare2. Competenza in materia di consapevolezza ed espressioni culturali3. Competenza multilinguistica4. Competenza digitale5. Competenza in materia di cittadinanza6. Competenza matematica e competenza in scienze, tecnologia e ingegneria7. Competenza alfabetica funzionale
Metodologia	La lezione avverrà sia in forma frontale sia utilizzando metodologie che prevedano l'interazione, il tutoraggio e la collaborazione. Il lavoro verrà individualizzato e personalizzato. Le unità di apprendimento saranno presentate nel loro complesso, analizzate successivamente e riprese in ultima analisi in modo globale. In caso di necessità verranno attivate lezioni in modalità DDI e DAD.
Strumenti	Materiale reperito da allievi e docenti, riviste, quotidiani, LIM, software e hardware, piattaforme di condivisione materiali digitali, applicazioni sportive per tracciamento gps (Runkeeper, Strava, et
Verifica e valutazione	La valutazione trimestrale/pentamestrale scaturisce dal profitto ottenuto nelle verifiche pratico/teoriche. 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. Le prove pratiche valutate saranno minimo una per il trimestre e due per il pentamestre. 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.

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA: anatomia ed igiene.			
I Periodo 8 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
<p>Conoscere la postura corretta del corpo.</p> <p>Conoscere le principali patologie correlate al corpo umano.</p> <p>Conoscere i comportamenti idonei per prevenire gli infortuni nelle diverse attività.</p> <p>Conoscere le regole per muoversi in sicurezza nei vari ambienti nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.</p>	<p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p>	<p>Anatomia del corpo umano.</p> <p>Malattie del corpo umano.</p> <p>Protocolli di sicurezza in ambienti sportivi (palestra, all'aperto, impianti).</p>	<p>Regole da osservare per evitare pericoli nei vari ambienti.</p> <p>Consigli pratici per l'igiene personale e posturale.</p>

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA: prevenzione infortuni e riscaldamento.			
II Periodo 8 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
<p>Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.</p>	<p>Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.</p> <p>Eeguire correttamente e con una sequenza adeguata gli esercizi di riscaldamento.</p>	<p>Conoscere i comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.</p> <p>Conoscere l'importanza del riscaldamento prima di ogni attività.</p> <p>Conoscere una o più sequenze di esercizi per un riscaldamento generale e specifico.</p>	<p>Lezioni sull'importanza e sulle caratteristiche di un corretto riscaldamento.</p> <p>Attività di riscaldamento in palestra con esercizi generali e specifici in base all'attività praticata.</p>

PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE: terminologia specifica. III Periodo 6 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.	Riconoscere le parti del corpo, i muscoli e gli esercizi utilizzando una terminologia specifica adeguata.	Conoscere le parti del corpo, i principali muscoli e saper nominare correttamente i movimenti ginnici.	Lezioni frontali e pratiche per individuare, riconoscere e nominare correttamente le parti del corpo, i muscoli e gli esercizi utilizzati in tutte le attività proposte.

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY: sport di squadra IV Periodo 12 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti; Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto con i compagni di squadra; Promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva attraverso la pratica degli sport di squadra.	Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base delle discipline praticate; Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento; Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali delle varie discipline; Riconoscere i falli e le infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco; Collaborare attivamente nel gruppo/squadra per raggiungere un risultato;	Fondamentali individuali delle discipline praticate; Terminologia tecnica e regole di gioco; Gesti arbitrali;	Esercitazioni sui fondamentali di base dei principali sport; Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi; Giochi liberi e giochi con le regole; Lezioni su regolamenti e storia dello sport; Visione di video su didattica del gesto tecnico e su eventi sportivi di alto livello;

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY: sport individuali V Periodo 12 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
<p>Promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva attraverso la pratica degli sport individuali.</p> <p>Applicare strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.</p>	<p>Sapere eseguire un gesto tecnico efficace e sicuro nelle principali specialità dell'atletica (salto in alto, salto in lungo, gare di velocità, lanci, gare di resistenza, etc).</p> <p>Sapere eseguire gli esercizi di per migliorare la prestazione e per prevenire gli infortuni.</p> <p>Riconoscere le situazioni di rischio e porvi rimedio.</p>	<p>Conoscere le regole delle principali specialità dell'atletica.</p> <p>Conoscere le principali tecniche di esecuzione sia per ottenere prestazioni efficaci sia per prevenire infortuni.</p> <p>Conoscere le situazioni di rischio</p>	<p>Lezioni sulla corretta esecuzione tecnica;</p> <p>Visione di video sulla didattica e sulla corretta esecuzione dei gesti atletici;</p> <p>Visione di video su eventi sportivi di alto livello;</p> <p>Organizzazione di gare;</p>

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO: escursioni ed orienteering. VI Periodo 6 ore			
Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
<p>Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una cartatopografica;</p> <p>Elaborare il foglio informativo relativo ad un'uscita in ambiente naturale da realizzare;</p>	<p>Orientarsi;</p> <p>Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizionimeteo;</p> <p>Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta;</p>	<p>L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche;</p> <p>Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni, in montagna, in campagna ed in città;</p> <p>Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze della terra e biologia.</p>	<p>Escursione guidate in ambiente naturale;</p> <p>Attività di orienteering;</p>

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA: primo soccorso.

VII Periodo

4 ore

Competenze Intermedie	Abilità	Conoscenze	Attività Formative
Intervenire in caso di incidente in palestra seguendo le corrette procedure di primo soccorso.	Sapere intervenire in aiuto di un compagno infortunato adottando la procedura corretta di primo soccorso. Riconoscere la gravità del danno e intervenire in modo adeguato.	Conoscere le nozioni base di primo soccorso. Conoscere il protocollo del nostro istituto da adottare in caso di infortunio. Sapere chiamare i soccorsi.	Lezione frontale sulle nozioni base di pronto soccorso e sul protocollo da adottare. Simulazione di intervento e chiamata di soccorso.

Griglia delle valutazioni:

INSUFFICIENTE:

Conoscenze poco approfondite; Obiettivo teorico/pratico non raggiunto; Competenze non raggiunte; Non dimostrare impegno adeguato alle proprie capacità.

SUFFICIENTE:

Conoscenze corrette, ma superficiali; Obiettivo teorico/pratico parzialmente raggiunto le Competenze iniziali; Impegno ed interesse minimo.

DISCRETO:

Conoscenze complete; Impegno ed interesse costanti; Obiettivo teorico/pratico raggiunto in modo soddisfacente; Competenze base; Saper applicare le conoscenze in situazioni variabili.

BUONO:

Conoscenze approfondite; Obiettivi raggiunti; Conoscenze adeguate al contesto ed alla situazione; Competenze intermedie; Impegno ed interesse elevati; Capacità collaborative nei confronti dell'insegnante e dei compagni.

OTTIMO:

Sintetizzare correttamente ed effettuare valutazioni personali ed autonome; Comportamento ed impegno di esempio e stimolo per la classe; Competenze avanzate; Impegno ed interesse ottimale; Capacità collaborative nei confronti dell'insegnante e dei compagni; Obiettivi pienamente raggiunti.

DATA DI PRESENTAZIONE 03/11/2025

Prof. Fulvio Sclavo