



ISTITUTO SCOLASTICO STATALE "MARSANO"
Via alla Scuola di Agricoltura - Genova

PROGRAMMAZIONE
Scienze motorie e sportive

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

CLASSE: 3^H
DOCENTE: Prof.ssa Adele Grigoni

SITUAZIONE INIZIALE DELLA CLASSE

La classe 3^H è composta da 21 studenti, con la presenza di alcuni casi particolari per i quali il consiglio di classe ha previsto la predisposizione di programmazioni didattiche personalizzate a cui si attiene, per quanto riguarda misure dispensative e strumenti compensativi.

Per accertare i livelli di partenza, sono state osservate le attitudini e le abilità di base dei singoli allievi, il livello delle conoscenze e delle competenze, gli interessi, le motivazioni ed ogni altro elemento atto a caratterizzarli.

Si evidenzia un livello di partenza globale sufficiente, sia sotto il profilo delle capacità socio-relazionali, delle motivazioni, sia di quelle motorie.

Riguardo a motivazione e disciplina, gli alunni appaiono ben disposti nei confronti della materia. La gran parte risulta regolare nell'attenzione e nell'impegno verso le attività pratiche e teoriche fino ad ora affrontate, ma non tutti ancora riescono ad essere propositivi e partecipativi durante le lezioni.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO TRASVERSALI ATTESI

Si perseguono le seguenti Competenze chiave di Cittadinanza (D.L. 139/2007) e Competenze per l'Apprendimento permanente (Indicazioni del Parlamento Europeo del 2006), individuate nella Programmazione di Indirizzo:

- Capacità di confronto con gli adulti
- Collaborazione tra docenti e studenti
- Potenziamento delle capacità di imparare ad apprendere
- Potenziamento delle capacità espressive
- Potenziamento delle capacità comunicative
- Accrescimento dell'autonomia scolastica e sociale
- Capacità di organizzare le informazioni
- Rispetto della cosa pubblica
- Responsabilizzazione
- Motivazione alla crescita culturale
- Capacità a lavorare in gruppo
- Consapevolezza dei propri limiti e capacità e dei risultati raggiunti

OBIETTIVI SPECIFICI

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA' E ESPRESSIVITA'	PERCEZIONE SENSORIALE MOVIMENTO SPAZIO-TEMPO CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI	GIOCO GIOCO-SPORT SPORT	SICUREZZA SALUTE	RELAZIONE CON L'AMBIENTE
COMPETENZE	Conosce tempi e ritmi dell'attività motoria riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Rispondere in maniera adeguata alle varie Afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento, sanitarie e alimentari e di prevenzione di infortuni e primo soccorso.	Orientarsi in contesti diversi integrando altre conoscenze.
CONOSCENZE	Cenni di anatomia e fisiologia dei principali apparati. Paramorfismi e dismorfismi. Le fasi della respirazione Circolazione, battito cardiaco e intensità del lavoro. Linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti atteggiamenti) . Differenza tra movimento funzionale ed espressivo.	Capacità coordinative e capacità condizionali: conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative e condizionali che sottendono la prestazione motoria e sportiva. Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale. Il linguaggio corporeo.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport. Conoscere i fondamentali degli sport praticati. Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali. Conoscere i diversi ruoli e le caratteristiche per ricoprire i vari ruoli, l'arbitraggio e i gesti arbitrali. Lo sport per i disabili. Aspetti tecnico- tattici degli sport praticati.	Principi per il mantenimento di un buon stato di salute. Tecniche di assistenza. Codice comportamentale di primo soccorso. Trattamento dei traumi più comuni	Caratteristiche delle attività in ambiente naturale. Caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva (cardiofrequenzimetro, cronometro, gps)

ABILITA'	Riconoscere informazioni provenienti da muscoli e articolazioni Stiramento, contrazione e rilasciamento Utilizzare consapevolmente il proprio corpo Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo sforzo Assumere posture corrette a carico naturale.	Rispondere adeguatamente agli stimoli motori. Riprodurre schemi motori semplici e complessi. Mantenere e controllare le posture assunte. Eseguire esercizi a corpo libero e con attrezzi. Eseguire in percorso o circuito. esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare la prestazione. Analizzare tempi, misure e risultati. Adeguare intensità del lavoro alla durata della prova. Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alle richieste della prestazione.	Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Elaborare tecniche e strategie di gioco. Collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.	Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto. Rispettare il materiale scolastico. Rispettare i tempi di esecuzione di tutti i compagni e prestare assistenza ai compagni. Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, l'igiene e l'alimentazione. Assumere posizioni corrette. Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie. Utilizzare corrette procedure in caso di primo soccorso	Orientarsi Adeguare l'abbigliamento alle diverse attività e condizioni meteo. Collegare le nozioni apprese in altre discipline.
COMPORTAMENTO	Essere in grado di autovalutarsi	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.	Dimostrare di sapersi orientare Utilizzare abbigliamento adeguato alla situazione

CONTENUTI

- Mantenimento e miglioramento delle capacità condizionali
 - esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale.
 - esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi. Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito.
 - sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e respiratorie e delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità e flessibilità)
 - esercizi di rapidità e reattività neuro muscolare, scatti individuali e a coppie, staffette brevi, potenziamento arti inferiori, corsa veloce anche su pista esterna.
 - dalle esercitazioni a carico naturale all'uso graduale e progressivo dei sovraccarichi; Attività di potenza e di destrezza;
- 2) Mantenimento e miglioramento delle capacità coordinative:
- coordinazione arti superiori e inferiori , con e senza attrezzi
 - coordinazione oculo-segmentaria
 - esercizi di coordinazione dinamica globale
 - attività in equilibrio, in condizioni dinamiche
- 3) Pratica delle attività sportive individuali e di squadra:
- giochi di squadra con e senza palla
 - esercizi finalizzati all'acquisizione della coordinazione degli sport con la palla
 - esercizi finalizzati all'acquisizione degli schemi di gioco degli sport individuali e di Squadra (Pallavolo, pallacanestro, calcetto, hitball, badminton)
 - altri giochi sportivi eventualmente utili alle finalità educative indicate
- 4) Acquisizione e consolidamento di una cultura motorio sportiva
- approfondimento teorico operativo dell'attività motoria proposta
 - rispetto delle indicazioni fornite atte a prevenire gli infortuni
 - norme elementari di igiene personale

Teoria:

- nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio
- terminologia specifica dei movimenti essenziali
- nozioni sull'apparato locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio
- regolamento degli sport praticati
- educazione alla correttezza e al fair play
- mantenimento della salute psicofisica
- alimentazione e salute

METODOLOGIA E STRATEGIE

I criteri metodologici utilizzati saranno le attività di cooperazione di gruppo e la lezione frontale interattiva e con interventi individualizzati. L'obiettivo sarà quello di rendere l'allievo quanto più possibile autonomo e capace di lavorare in un gruppo. La somministrazione dei contenuti sarà graduale con aumento progressivo di difficoltà, di quantità e di intensità del lavoro.

Le metodologie di insegnamento seguiranno un metodo da globale ad analitico a globale, con pratiche mutuare dalle neuroscienze del movimento: si cercherà di stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo, la capacità a concentrarsi e a rilassarsi, nonché alla reciproca collaborazione. Lo spirito competitivo dovrà essere mantenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità e al superamento dei propri limiti.

Agli alunni è concesso di esonerarsi dalla lezione pratica tre volte a quadrimestre, salvo presentazione di un certificato medico.

Gli allievi esonerati svolgeranno attività collaterali tipo valutazioni, arbitraggi, rilevazione dati, assistenza, lavori scritti su temi inerenti la disciplina.

OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI

- Prendere coscienza delle proprie possibilità saperle esprimere e mettere a disposizione per se e per il gruppo.
- Migliorare la coordinazione generale e quella oculo-segmentaria, attuare movimenti complessi in forma economica, in situazioni variabili o imprevedibili. Avere un buon controllo segmentario, affinare la lateralità, l'equilibrio e l'orientamento, interiorizzarli e saperli sfruttare nella pratica.
- Sapersi muovere con padronanza e sicurezza in diversi ambienti.
- Migliorare la mobilità articolare, la forza fisica, la velocità di esecuzione e la resistenza alla fatica. Migliorare le capacità condizionali nel tempo e nello spazio.
- Essere in grado di svolgere i compiti assegnati in maniera completa, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.
- Attività individuali, a coppie e a gruppi di allievi all'aperto, in ambiente naturale.
- Esercizi a carico naturale e con attrezzi.
- Attività e giochi di Gruppo
- Esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi. Corsa, salti, andature atletiche.
- Lanci e andature.
- Fondamentali essenziali del basket della pallavolo e del calcio a cinque.
- Avere rispetto delle regole, dell'avversario e fornire aiuto ai compagni.
- Conoscere le regole e i principi essenziali dell'arbitraggio dei giochi sportivi praticati.
- Saper arbitrare una partita.

RECUPERO E SOSTEGNO

L'attività disciplinare, basata sul saper fare e sul miglioramento delle capacità di ciascuno, non prevede genericamente programmi diversificati né strumenti particolari per gli allievi certificati L.104. Saranno programmati interventi mirati sugli alunni che presentano evidenti carenze motorie e/o sociali, durante le attività curriculari.

STRUMENTI DI LAVORO

Attrezzi e materiali presenti in palestra; uso di rotella metrica; uso di cronometro.
Eventuali fotocopie fornite dall'insegnante a integrazione degli argomenti teorici trattati.

MODALITA' DI VERIFICA

Osservazioni sistematiche e verifiche pratiche, scritte e orali.

La Valutazione

Le valutazioni tengono conto dei significativi miglioramenti dal punto di vista qualitativo e/o quantitativo conseguiti dallo studente per ogni obiettivo indicato. Saranno di tipo sommativo e sistematico.

DESCRITTORE PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Impegno	Rispetto alle regole	Metodo	abilità	Possesso competenza
10	Propositivo	Costruttiva	Assiduo	Condivisione Autocontrollo	Rielaborativo	Approfondita e disinvolta	Livello 3 Eccellente
9	Collaborativo	Efficace	Assiduo	Applicazione con sicurezza e costanza	Organizzato	Sicura	Livello 3 Eccellente
8	Disponibile	Attiva e pertinente	Costante	Conoscenza Applicazione	Sistematico	Soddisfacente	Livello 2 Supera
7	Selettivo	Attiva	Adeguito	Accettazione regole principali	Meccanico	Globale	Livello 2 Possiede Pienamente
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva/Settoriale	Essenziale	Guidato Essenziale	Superficiale/ Qualche difficoltà	Essenziale	Livello 1 Possiede/ Si avvicina
5	Passivo	Non Partecipa Non adeguata	Discontinuo	Insofferenza Non applicazione	Poco efficace	Parziale	Livello 0 Non competente
4	Conflittuale	Oppositiva	Scarso	Rifiuto	Non ha metodo	Nulla	Livello 0 Non competente