

ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "ENRICO DE NICOLA"	
PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE	
SEZIONE A: SINTESI	
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
DOCENTE: Cinelli Sabrina	
CLASSE: 5AF	
ANNO SCOLASTICO: 2024-2025	
LIBRO DI TESTO: EDUCARE AL MOVIMENTO - ALLENAMENTO, SALUTE E BENESSERE. G.Fiorini, N.Lovecchio, S.Coretti, S.Bocchi. DeA Scuola Marietti scuola. UTILIZZO DI MATERIALE AUTOPRODOTTO E INSERITO SU CLASSROOM	
Uscite didattiche/altre attività integrative: Partecipazione ai CSS; Palasesto Pattinaggio sul ghiaccio, promozione sportiva presso centri sportivi (palestre, piscine, Quanta Village e Forum di Assago Area Multisport, Agility Gravity e Manga Clambin, Rufting). Gruppo sportivo: Nuoto; Danza Sportiva; Tennis tavolo; Beach Volley; Unihockey; Baskin, Basket a 3 e calcio a 5, Pallavolo, Total Body, Pilates, Ginnastica Posturale. Qualsiasi altra attività motoria inerente le competenze che ci venga proposta durante l'anno.	
SEZIONE B: DETTAGLIO ATTIVITA'	
COMPETENZE E OBIETTIVI	CONTENUTI SPECIFICI: NUCLEI ESSENZIALI - eventuali espansioni e approfondimenti
1. Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie precedentemente acquisite. Livello minimo: ✓ Sviluppo degli schemi motori di base e propri di varie discipline motorie ✓ Sviluppo della consapevolezza di sé ✓ Sviluppo della capacità di relazione e delle capacità utili a lavorare in gruppo ✓ Conoscenza di alcuni argomenti di anatomia	Definizione di movimento ✓ Capacità di apprendimento e controllo motorio ✓ Capacità condizionali (forza, velocità e resistenza) ✓ Capacità coordinative ✓ Mobilità articolare ✓ Capacità espressivo-comunicativa ✓ I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale: il fitness, la back school ✓ La teoria dell'allenamento ✓ Le capacità condizionali e i metodi di allenamento ✓ Progettazione e pianificazione di un allenamento ✓ Allenamento in circuito: circuit training (forza e resistenza), Total body, Allenamento funzionale ✓ L'apparato locomotore e l'apparato muscolare e cardio circolatorio ✓ Esercizi di destrezza e abilità su scaletta orizzontale Possibili espansioni/Approfondimenti Teoria dell'allenamento Tipologie di piani di allenamento La struttura di una seduta di allenamento L'allenamento delle capacità condizionali Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive
2. Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei vari sport affrontati Comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri. Essere responsabile nel ruolo di studente rispetto a sé stessi, ai compagni di classe, al contesto di lavoro, ai materiali utilizzati.	FondamUnità1. Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: Le regole degli sport praticati Le capacità tecniche e tattiche delle discipline sportive praticate Il regolamento tecnico degli sport praticati ✓ Giochi pre-sportivi ✓ Pallavolo schemi di gioco fondamentali di squadra ✓ Pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro libero, terzo tempo 1c1, 2c2,3c3)

Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica. Livello minimo: Le capacità tecniche e tattiche e le regole degli sport praticati e affrontati a scuola. I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo. L'aspetto educativo e sociale dello sport. Principi etici sottesi alle discipline sportive. Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali.	✓ Dodgeball ✓ Futsal (calcio a 5) ✓ Calcio ✓ Goback ✓ Unihockey ✓ Baskin ✓ Hitball ✓ Palla Tamburello ✓ Palal Pugno Unità 2. Teoria tecnica e didattica degli sport individuali: ✓ Tennis Tavolo ✓ Badminton Unità 3. Tecnica di base di alcune specialità dell'Atletica leggera: ✓ Corsa ✓ Resistenza ✓ Salti ✓ Lanci Unità 4. Etica sportiva ✓ Regole e dinamiche dei giochi sportivi ✓ Fair Play
3. Essere responsabile nel ruolo di studente rispetto a sé stessi, ai compagni; alle attrezzature impiegate; Acquisire nozioni basilari per il mantenimento della salute psicofisica Comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri. Essere responsabile nel ruolo di studente. Livello minimo: Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico sportiva Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport	Il concetto di salute dinamica Unità 1. Salute e benessere ✓ I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute ✓ Il movimento come elemento di prevenzione ✓ Back School-postura corretta e uso corretto del rachide ✓ Pilates ✓ Elementi di anatomia del corpo umano (Articolazioni, muscoli del tronco e degli arti inferiori e superiori) particolare attenzione al sistema muscolare e cardiovascolare ✓ Semplici nozioni di primo soccorso (massaggio cardiaco e DAE) ✓ Nozioni basilari di una corretta alimentazione Possibili espansioni/Approfondimenti Alimentazione e Sport Unità 2. Sicurezza e prevenzione ✓ Nozioni di primo soccorso ✓ Le tecniche di assistenza attiva prima e durante il lavoro individuale ✓ Nozioni sul comportamento corretto in ambito scolastico ✓ Uso corretto e rispetto delle attrezzature ✓ Autocontrollo ✓ Abbigliamento idoneo ✓ Impegno ✓ Partecipazione costante
4. Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni. Uso di strumenti tecnologici di supporto Livello minimo:	Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che è possibile svolgere in ambiente naturale (limitato alle esperienze limitrofe all'istituto) individualmente che nel gruppo. Uso di nuove tecnologie per l'allenamento (Smartphone/APP per il WORKOUT e l'uso dello

Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici	SMARTWATCH FITNESS) Corsa di resistenza in giardino, corsa veloce in giardino, lancio del vortex, getto del peso.
--	--

SEZIONE C: VERIFICHE

NUMERO DI VALUTAZIONI PER QUADRIMESTRE: **DUE** nel primo periodo e **TRE** nel secondo periodo

TIPO VERIFICA	INDICATORI VALUTAZIONE	DI	DESCRIPTORI DEL LIVELLO DI SUFFICIENZA DEGLI INDICATORI
PROVE PRATICHE: a. Osservazioni in itinere dei progressi in ambito motorio b. Test motori Modalità di gioco: conoscenza, rispetto e applicazione delle regole di gioco d. impegno e partecipazione alle attività e. Abbigliamento idoneo all'attività pratica <u>PER GLI STUDENTI ESONERATI Approfondimenti teorici relativi agli argomenti affrontati.</u>	1.COMPETENZA: utilizzare in modo adeguato le abilità motorie precedentemente acquisite; Eseguire in modo globale i fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra; Comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri; Essere responsabile nel ruolo di studente rispetto a se stessi, ai compagni; alle attrezzature impiegate Acquisire nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica. 2.CONOSCENZA: e pratica delle attività sportive e dei giochi di squadra; di nozioni di primo soccorso; di anatomia del corpo umano; regole e dinamiche dei giochi di squadra. 3.APPLICAZIONE: impegno personale e partecipazione attenta, attiva e costante; rispetto delle regole; la capacità di lavorare singolarmente, con i compagni o inseriti in una squadra.		Per ogni indicatore la valutazione va da 1 a 10. Voto complessivo: partirà dalla media dei voti attribuiti agli indicatori considerati e terrà conto dei miglioramenti, dell'impegno, della partecipazione, dell'uso corretto dell'ambiente scolastico e della costanza nell'essere equipaggiati con materiale sportivo idoneo all'attività sportiva. Sono concesse tre giustifiche ad astenersi dalla pratica motoria nel primo periodo dell'anno e tre nel secondo periodo dell'anno, con comunicazione della famiglia tramite il diario e/o libretto dello studente. E' concessa una sola giustificica allo studente senza la comunicazione della famiglia a quadrimestre. Eventuali altre giustifiche nel corso dell'anno saranno concesse a discrezione del docente, il quale potrà richiedere anche un'idonea giustificica (certificato medico). Si comunica che per le giustifiche superiori a 30 giorni è obbligatorio la consegna del certificato medico e la conseguente richiesta di esonero dall'attività pratica. La mancanza di abbigliamento sportivo per più di tre volte in un quadrimestre comporterà una valutazione negativa (voto 3), così come la mancanza di rispetto e cura nei confronti dei compagni, del materiale e delle strutture (palla calciata con forza, arrampicarsi sui tabelloni dei canestri. ecc)

		comporterà una valutazione negativa (voto 3). <u>VOTO 9-10</u> • Applica i contenuti tecnici appresi in modo efficace e personale. • Partecipa assiduamente con atteggiamento propositivo e costruttivo. • Comprende ed usa correttamente il linguaggio specifico ed il codice arbitrale. • Conosce gli argomenti teorici e pratici svolti. • Partecipa assiduamente alle esercitazioni pratiche e a tutte le attività proposte con ottimi risultati. • Sa partecipare in maniera costruttiva al lavoro di gruppo. <u>VOTO 7-8</u> • Esprime un buon livello conoscitivo delle tecniche e delle metodologie proprie delle varie discipline sportive. • Partecipa regolarmente con disponibilità ed interesse. • Partecipa costantemente alle esercitazioni pratiche e a tutte le attività proposte con buoni/discreti risultati. • Conosce gli argomenti della disciplina affrontati. <u>VOTO 6</u> • Evidenzia una sufficiente conoscenza dei contenuti e della terminologia. • Se guidato partecipa in modo produttivo all'attività del gruppo. • Nel complesso conosce gli argomenti affrontati della disciplina. • Partecipa quasi sempre in maniera costante alle esercitazioni pratiche e a tutte le attività proposte con sufficienti risultati. <u>VOTO 5</u>
--	--	---

		• Mostra conoscenze parziali riferite agli aspetti più elementari della tecnica, della terminologia e degli argomenti affrontati. • Partecipa in modo discontinuo e con modesto interesse alle attività proposte. • Spesso disturba lo svolgimento delle attività. • Presenta un elevato numero di giustificazioni oltre il consentito (più di tre a quadrimestre, senza alcuna reale motivazione es. in assenza di certificato medico e comunicazione della famiglia) <u>VOTO 4</u> • Non conosce gli argomenti svolti. • Denota scarsa conoscenza dei contenuti tecnici, della terminologia specifica, dei regolamenti degli sport affrontati, Esegue i fondamentali degli sport e gli esercizi richiesti con molta difficoltà • Partecipa saltuariamente solo su sollecitazione disattendendo completamente il rispetto delle regole, disturbando il regolare svolgimento della lezione. • Presenta un elevato numero di giustificazioni oltre il consentito (più di tre a quadrimestre senza alcuna reale motivazione es. in assenza di certificato medico e in assenza della comunicazione della famiglia. <u>VOTO 3</u> • Non si impegna nelle esercitazioni pratiche, spesso disturba il regolare svolgimento delle lezioni. • Si rifiuta di eseguire qualsiasi attività, anche la più semplice. • Presenta un elevato numero di giustificazioni (più di tre a quadrimestre senza alcuna reale motivazione es. in assenza di certificato medico e
--	--	---

		in assenza di comunicazione dalla famiglia) • Mancanza di responsabilità nel ruolo di studente: rispetto a se stessi (porto sempre il materiale: scarpe idonee e ben allacciate, indosso la tuta. Partecipo alla lezione in modo costruttivo. Uso le attrezzature in sicurezza e le rispetto, non calcio la palla con i piedi senza controllo, non rompo il materiale che sto usando) ai compagni e agli adulti.
--	--	---

Sesto San Giovanni, 26/10/2024

Firma: Sabrina Cinelli