

ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "ENRICO DE NICOLA"	
PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE – SEZIONE A: SINTESI	
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
DOCENTE: ISABEL GIANI	
CLASSE: 5SC	
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.	
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). Gruppo sportivo: Nuoto; Tennis tavolo; Beach Volley; Unihockey; Baskin, Basket a 3 e calcio a 5, Pallavolo. 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
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 ✓ Educazione al ritmo (esercitazione con piccoli e grandi attrezzi). Coreografie/progressioni didattiche con la musica a corpo libero e con piccoli attrezzi ✓ L'apparato locomotore ✓ Coordinazione oculo-podolica con cerchi colorati ✓ Esercizi di destrezza e abilità su scaletta orizzontale
2. 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 sé stessi, ai compagni di classe, al contesto di lavoro, ai materiali utilizzati. Livello minimo: ✓ Conoscere i fondamentali di alcuni sport praticati a scuola ✓ Partecipare, comunicare adeguatamente, contribuire in modo efficace al discorso disciplinare ✓ Nell' esercizio delle discipline proposte, non mettere a repentaglio la sicurezza altrui e quella personale	Unità 1. Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: ✓ Giochi pre-sportivi (palla rilanciata, palla prigioniera, palla tabellone, palla al re, 10 passaggi) ✓ Hit Ball ✓ Dodgeball ✓ Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta) ✓ Pallacanestro: fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro a canestro) ✓ Goback ✓ Palla tamburello ✓ Baseball 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 ✓ Struttura di una società sportiva
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione 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: Ogni allievo dovrà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Dovrà adottare comportamenti idonei per prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.	Il concetto di salute dinamica Unità 1. Salute e benessere ✓ I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute ✓ Nozioni basilari di una corretta alimentazione ✓ Back School: postura corretta e uso corretto del rachide ✓ Elementi di anatomia del corpo umano 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: Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici	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 SMARTWATCH FITNESS) Attività motoria all'esterno: corsa di resistenza, corsa veloce, lancio del Vortex, getto del Peso, Ultimate.

SEZIONE C: VERIFICHE

NUMERO DI VALUTAZIONI PER QUADRIMESTRE: DUE nel primo periodo e TRE nel secondo periodo		
TIPO VERIFICA	INDICATORI DI VALUTAZIONE	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	1.COMPETENZA: utilizzare in modo adeguato le abilità motorie precedentemente acquisite; Eseguire in modo globalei 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,	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.

e. Abbigliamento idoneo all'attività pratica <u>PER GLI STUDENTI ESONERATI</u> <u>Approfondimenti teorici relativi agli argomenti affrontati.</u>	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 e 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.	Sono concesse quattro giustifiche ad astenersi dalla pratica motoria nel primo periodo dell'anno e quattro nel secondo periodo dell'anno, con comunicazione della famiglia tramite il diario e/o libretto dello studente. E' concessa una solo giustifica 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 giustifica (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). Voto 9-10 • 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. Voto 7-8
--	--	---

		• 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. Voto 6 • 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. Voto 5 • 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 quattro a quadrimestre, senza alcuna reale motivazione.
--	--	---

		Voto 4 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.
--	--	---

Sesto San Giovanni, 31/10/2024

Firma: Isabel Giani