

ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "ENRICO DE NICOLA"	
PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE - SEZIONE A: SINTESI	
MATERIA:	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE:	PIERMATTEO GENNARO
CLASSE:	3SC
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: Giochi sportivi studenteschi	
SEZIONE B: DETTAGLIO ATTIVITA'	
Competenze e Obiettivi (fare riferimento a quelli comuni indicati in Prog. dipartimentale, anche per gli obiettivi minimi)	Contenuti specifici dell'attività di insegnamento/apprendimento (indicare le unità di apprendimento)
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) - Tecniche di corsa: skip, calciata, ½ skip e mezza calciata. - Capacità coordinative - Mobilità articolare - Capacità espressivo-comunicative - battiti cardiaci: variabilità dovuta all'aumento dell'attività motoria. Modificazioni cardiache dovute all'allenamento - coordinazione oculo podalica con cerchi colorati - Circuiti ideati a gruppi e utilizzando le competenze apprese lo scorso anno (utilizzo di scaletta orizzontale, cerchi colorati, corda, esercizi posturali su tappetino) Educazione civica: CITTADINANZA DIGITALE-SOCIAL NETWORK PUBBLICI E PRIVATI, PRINCIPALI NORME DI COMPORTAMENTO (4 ORE SECONDO QUADRIMESTRE) - Ripetute a tempo con salto della corda
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	- Fondamentali di gioco della pallavolo: battuta basso tipo, battuta a tennis palleggio e bagher, alzata, schiacciata e muro, schema w. -Fondamentali di gioco del basket: palleggio, passaggio e tiro, terzo tempo, virata, dai e vai e dai e segui -Giochi sportivi: dodgeball, hitball, volano, pallamano, ultimate frisbee. -Giochi non sportivi: gioco dei 10 passaggi

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		
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 Livello minimo: Ogni allievo dovrà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Dovrà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità		Il concetto di salute dinamica - Indicazioni sul comportamento corretto da tenere in ambito scolastico con particolare riferimento alle lezioni in palestra e negli ambienti annessi (spogliatoi e giardino) - Uso corretto e rispetto delle attrezzature - Autocontrollo - Abbigliamento idoneo alla pratica sportiva - Impegno e partecipazione - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute - Nozioni per una corretta alimentazione - Differenza tra fatica da accumulo di acido lattico e dolori muscolari dovuti ai D.O.M.S.
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. - Corsa di resistenza in giardino - Corsa di velocità in giardino - Lancio del vortex
SEZIONE C: VERIFICHE		
NUMERO DI VALUTAZIONI NEL PRIMO QUADRIMESTRE: almeno 2 NUMERO DI VALUTAZIONI NEL SECONDO QUADRIMESTRE: almeno 3		
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; C) Modalità di	1.COMPETENZA: utilizzare in modo adeguato le abilità motorie precedentemente acquisite; eseguire in modo globale i	Per ogni indicatore la valutazione va da 1 a 10. Ogni prova PRATICA fa riferimento ad una tabella e quindi tutti i risultati sono confrontabili fra gli allievi della stessa classe e fra studenti di classi diverse. La valutazione di fine periodo e di fine anno

gioco: conoscenza, rispetto e applicazione delle regole di gioco D) Impegno e partecipazione alle attività E) Abbigliamento idoneo all'attività pratica Per gli studenti esonerati Approfondimenti teorici relativi agli argomenti affrontati. Realizzazione di relazioni e presentazioni multimediali su tematiche attinenti agli obiettivi da raggiungere.	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; nozioni 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.	oltre alla media matematica delle prove di campo, partirà dalla media dei voti attribuiti agli indicatori considerati e terrà conto dei miglioramenti, dell'impegno, della partecipazione, del rispetto dell'ambiente scolastico e della costanza nell'essere equipaggiati con materiale sportivo idoneo all'attività sportiva. Sono concesse cinque giustifiche ad astenersi dalla pratica motoria nel primo periodo dell'anno e cinque nel secondo periodo dell'anno, con comunicazione della famiglia tramite il diario e/o libretto dello studente. Sono concesse tre giustifiche allo studente senza la comunicazione della famiglia a quadrimestre. Eventuali altre giustifiche nel corso dell'anno saranno valutate caso per caso dal docente il quale potrebbe richiedere un'idonea giustificata (certificato medico). Si comunica che per le giustifiche superiori a 30 giorni si chiede la consegna del certificato medico. La mancanza di abbigliamento sportivo per più di quattro volte in un quadrimestre comporterà una valutazione negativa (voto 4).
---	--	--

Docente di scienze motorie

Gennaro Piermatteo

Data: 02-11-2024