

ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "ENRICO DE NICOLA"	
PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE	
SEZIONE A: SINTESI	
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
DOCENTE: Cinelli Sabrina	
CLASSE: 4F	
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 (Step e Acro sport) ✓ Mobilità articolare ✓ Capacità espressivo-comunicative ✓ Teoria dell'Allenamento: 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
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	FondamUnità1. Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: ✓ Giochi pre-sportivi ✓ Pallavolo (palleggio, alzata, schiacciata, battuta di sicurezza, battuta tennis, bagher) ✓ Pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro libero, terzo tempo 1c1, 2c2,3c3) ✓ Dodgeball ✓ Futsal (calcio a 5) ✓ Calcio ✓ Goback ✓ Unihockey ✓ Baskin ✓ Hitball 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: Ogni allievo dovrà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà dovrà adottare comportamenti idonei a 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 ✓ 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 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) 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
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 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		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

e. <u>Abbigliamento idoneo all'attività pratica</u> <u>PER GLI STUDENTI ESONERATI</u> <u>Approfondimenti teorici relativi agli argomenti affrontati</u>	<u>Acquisire</u> 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: <u>impegno personale e partecipazione attenta, attiva e costante; rispetto delle regole; la capacità di lavorare singolarmente, con i compagni o inseriti in una squadra.</u>	<i>materiale sportivo idoneo all'attività sportiva.</i> <u>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.</u> <i>E' concessa una solo giustificca allo studente senza la comunicazione della famiglia a quadrimestre.</i> Eventuali altre giustifiche nel corso dell'anno saranno concesse a discrezione del docente, il quale potrà richiedere anche un'idonea giustificca (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 al DS. 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 tre a quadrimestre, senza alcuna reale motivazione es. in assenza di certificato medico e comunicazione della famiglia)
--	--	---

		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. Voto 3 • 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