

ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "ENRICO DE NICOLA"	
PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE - SEZIONE A: SINTESI	
MATERIA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Roberta Colombo
CLASSE:	3AC
ANNO SCOLASTICO:	2024-2025
LIBRO DI TESTO: EDUCARE AL MOVIMENTO - ALLENAMENTO, SALUTE E BENESSERE. <i>G.Fiorini, N.Lovecchio, S.Coretti, S.Bocchi. DeA Scuola Marietti scuola.</i>	
SEZIONE B: DETTAGLIO ATTIVITA'	
Competenze e Obiettivi <i>(riprendere quelli comuni indicati in Prog. dipartimentale, anche per gli obiettivi minimi)</i>	Contenuti specifici dell'attività di insegnamento/apprendimento <i>(indicare le unità di apprendimento che ognuno intende proporre nella propria classe)</i>
1 COMPETENZE: Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie precedentemente acquisite. OBIETTIVI: Percezione di sé e acquisizione e consolidamento delle capacità motorie ed espressive OBIETTIVI MINIMI: Una maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi. Gli alunni dovranno conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di medio livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici. Saper valutare le proprie prestazioni (confrontandole con le precedenti esperienze) e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendone le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.	Definizione di movimento - Capacità di apprendimento e controllo motorio - Capacità condizionali (forza, velocità e resistenza) - Capacità coordinative - Mobilità articolare - Capacità espressivo-comunicative - Esercitazioni sulla destrezza - Test motori Possibili approfondimenti - Sistema muscolare - 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 - Apparato cardio-circolatorio - Apparato respiratorio - Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, attività di fitness coreografate)
2 COMPETENZE: 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.	Fondamentali individuali delle varie discipline sportive: - Le regole degli sport praticati - Le capacità tecniche e tattiche delle discipline sportive praticate - Il regolamento tecnico degli sport praticati

Gli alunni praticheranno gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica. OBIETTIVI: Lo sport, le regole, il fair play OBIETTIVI MINIMI: 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.	
3 COMPETENZE: Essere responsabile nel ruolo di studente rispetto a sé stessi, ai compagni; alle attrezzature impiegate. Acquisire nozioni basilari per il mantenimento della salute psicofisica. OBIETTIVI: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. OBIETTIVI MINIMI: 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: - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute - Le tecniche di assistenza attiva prima e durante il lavoro individuale - Semplici nozioni di primo soccorso - Nozioni basilari di una corretta alimentazione Possibili approfondimenti - I rischi della sedentarietà - Il movimento come elemento di prevenzione - La schiena e l'importanza della postura
4 COMPETENZE: Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni. Uso di strumenti tecnologici di supporto. OBIETTIVI: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico OBIETTIVI MINIMI: Gli allievi affronteranno l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici in modo adeguato.	Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che è possibile svolgere in ambiente naturale (limitato alle esperienze limitrofe all'istituto) sia individualmente che nel gruppo. Uso di nuove tecnologie per l'allenamento (Smartphone/APP per il WORKOUT e l'uso dello SMARTWATCH FITNESS) Possibili approfondimenti Le caratteristiche e l'uso corretto di strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, App fitness)

SEZIONE C: VERIFICHE		
NUMERO DI VALUTAZIONI PER QUADRIMESTRE: 2 primo quadrimestre, 3 secondo quadrimestre.		
TIPO VERIFICA	INDICATORI DI VALUTAZIONE	DESCRIPTORI DEL LIVELLO DI SUFFICIENZA DEGLI INDICATORI
PROVE PRATICHE: a. Osservazione in itinere dei progressi in ambito motorio b. Test motori e modalità di gioco: conoscenza, rispetto e applicazione delle regole di gioco. c. Impegno e partecipazione alle attività d. Abbigliamento idoneo all'attività pratica PER GLI STUDENTI ESONERATI: verranno assegnati approfondimenti teorici relativi agli argomenti affrontati.	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 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.	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 giustifiche 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 giustifiche (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 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.
--	--	--

Data: 6 Novembre 2024

Firma: Roberta Colombo