



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.
"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"

DATA 16 OTTOBRE 2022

CLASSE: 1^ C LINGUISTICO

DOCENTI: FICHERA GIULIANA

MATERIA:
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROFILO EDUCATIVO, CULTURALE E PROFESSIONALE PREVISTO DALLE LL.GG.

Premessa: tutte le attività motorie quest'anno 2022/23 verranno svolte in presenza, con la pratica normale e con il rispetto delle normative anti-covid.

Tutto quello che non potrà essere svolto nell'attività pratica, sarà svolto teoricamente e quando sarà necessario in DAD con l'uso della piattaforma G-Suite, Classroom, Bachecca del registro elettronico con video-tutorial . Pertanto sarà difficile stabilire una precisa scansione temporale delle attività stesse.

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra nel contesto dell'azione educativa e formativa delle scuole secondarie di secondo grado, e fornisce un particolare contributo alla crescita della persona e del cittadino. Tale insegnamento mira ai seguenti traguardi formativi: la coscienza della corporeità; l'ordinato dinamismo psico-motorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità anche in riferimento al progetto futuro di vita; la valorizzazione di un ambito privilegiato di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale. Le indicazioni ministeriali propongono un apprendimento per competenze = saper fare quindi essere capaci di usare conoscenze, abilità e capacità personali in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero.

Le competenze specifiche della disciplina :

- Adottare stili di vita orientati al benessere psicofisico
- Comunicare e operare in situazioni di gruppo
- Agire in modo consapevole e con metodo responsabile
- Utilizzare e sviluppare le capacità motorie
- Affinare la coordinazione
- Saper comprendere e approfondire gli spunti pratici secondo un'ottica scientifica.
- Sviluppare comportamenti responsabili ispirati alla conoscenza e al rispetto della legalità, della sostenibilità ambientale, dei beni paesaggistici, del patrimonio e delle attività culturali;
- Potenziare le metodologie laboratoriali e le attività di laboratorio;
- Prevenire e contrastare la dispersione scolastica e ogni forma di discriminazione e di bullismo e anche del cyberbullismo;
- Favorire l'orientamento dello studente, ponendolo in grado di adottare in situazioni di studio, di vita e di lavoro stili comportamentali improntati al fairplay e di cogliere l'importanza del linguaggio del corpo per colloqui di lavoro e per la comunicazione professionale. In particolare, possono essere progettati percorsi pluridisciplinari per potenziare sia gli aspetti culturali, comunicativi e relazionali, sia quelli più strettamente correlati alla pratica sportiva ed al benessere in una reciproca interazione.



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.
"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"

FINALITÀ E OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

(CFR Indicazioni nazionali di cui al D.P.R 15 marzo 2010, n.89 - I BIENNIO - II BIENNIO – V ANNO)

FINALITÀ' (PRIMO BIENNIO)

- Armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari;
- maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale;
- acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società;
- la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possono tradursi in capacità trasferibili al campo del lavoro e a quello del tempo libero;

L'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel/dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti.

OBIETTIVI (PRIMO BIENNIO)

- Gli studenti al termine del biennio devono dimostrare di aver raggiunto un significativo miglioramento delle proprie capacità motorie, sia quelle condizionali che coordinative;
- Inoltre deve essere in grado di conoscere e praticare, nei vari ruoli, almeno due sport di squadra, esprimersi con il corpo e organizzare le competenze acquisite per realizzare vari progetti motori.

ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA DELLA CLASSE

La classe si presenta piuttosto omogenea sia dal punto di vista culturale che sociale, gli alunni hanno raggiunto il consolidamento degli schemi corporei per cui si rende opportuno, oltre che mantenere tale consolidamento, potenziare l'apparato muscolare ed affinare il gesto motorio. L'insegnamento mira al coinvolgimento di tutti gli alunni in modo da favorire la socializzazione, la collaborazione e la solidarietà, elementi importanti per contrastare i pericoli dell'isolamento, dell'emarginazione sociale e delle devianze giovanili.



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.
 “Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”

OBIETTIVI IN TERMINI DI CONOSCENZE / ABILITA' /COMPETENZE

CONOSCENZE (SAPERI) suddivise per unità di apprendimento	ABILITÀ	COMPETENZE con riferimento alle competenze di cittadinanza	TEMPI di svolgimento della singola unità di apprendimento (ore...) e periodo di riferimento (sett-ott...)
<ul style="list-style-type: none"> -L'importanza del movimento e i suoi effetti benefici- - Il corpo umano: le sue parti, la sua funzionalità. -Lo scheletro e cenni sulle articolazioni. - Posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie. - Le tecniche, le pratiche motorie anche in ambiente naturale. -“Corrette” pratiche motorie e sportive. - Il ritmo delle azioni motorie e sportive. - Le principali regole relative alle uscite in ambiente naturale. - Le possibilità che il territorio circostante offre per la pratica sportiva in ambiente naturale. - Piccoli e grandi attrezzi. - Le principali posizioni ed i movimenti. - I movimenti base della ginnastica eseguiti in sequenza. - Le peculiarità delle capacità motorie. - Funzione agonista ed antagonista dei muscoli. - Capacità condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di realizzare schemi motori semplici, utili ad affrontare attività motorie e sportive. - Elaborare risposte efficaci in situazioni motorie semplici. - Saper assumere posture corrette. - Saper percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni. - Sapersi muovere sul territorio rispettando l'ambiente, controllando le condizioni climatiche e verificando le caratteristiche dell'uscita. - Utilizzare correttamente gli attrezzi delle varie specialità. - Abituarsi alle variazioni di ritmo. - Incrementare l'autocontrollo. - Utilizzare consapevolmente i muscoli nei movimenti del busto e degli arti. - Organizzare percorsi di attività individuali e di gruppo. - Applicare in modo corretto l'allungamento muscolare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche, realizzando semplici sequenze di movimento, in sicurezza, nei diversi ambienti anche naturali. <p>Traguardi Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali di resistenza, forza, velocità.</p>	<p>I UDA: CORPO E MOVIMENTO (20 ORE)</p> <ul style="list-style-type: none"> - SETTEMBRE - OTTOBRE - NOVEMBRE - DICEMBRE



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.
“Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”

<p>e coordinative. - Il metodo statico o stretching.</p>			
<p>- Elementi tecnici e tattici essenziali delle attività sportive individuali e di squadra. - Le regole di base dei giochi e delle attività sportive praticate e il fair play. - La terminologia e la gestualità arbitrale semplice. - Le modalità cooperative per valorizzare le diversità nella definizione di ruoli e regole. - Le principali tecniche esecutive individuali degli sport praticati. - I principali schemi di gioco delle discipline sportive praticate. - Le principali regole di gioco degli sport praticati. - Lo schema corporeo e la sua ristrutturazione nell'adolescente.</p>	<p>- Saper gestire in modo consapevole e responsabile abilità sportive dei giochi e dell'attività sportiva. - Sapersi relazionare positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità e caratteristiche individuali e delle esperienze pregresse. - Saper svolgere un ruolo attivo nella pratica sportiva, partecipando attivamente a semplici scelte tattiche. - Saper gestire lealmente la competizione, mettendo in atto comportamenti corretti. - Applicare i fondamentali individuali dei giochi sportivi. - Utilizzare i fondamentali in funzione dell'azione di gioco. - Fare proprio il significato di schema corporeo. - Applicare gli elementi tecnici fondamentali delle discipline sportive praticate. - Riconoscere e osservare le regole di base. - Saper competere in modo corretto.</p>	<p>- Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi Prendere consapevolezza delle proprie capacità psico-fisiche e riconoscere le capacità motorie altrui. -Utilizzare le metodiche di lavoro, i gesti atletici e forme di esercitazioni diversificate in relazione all'attività pratica e sportiva progettata. -Rappresentare praticamente le proprie abilità di movimento in situazioni variate. -La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. -Lo sport le regole e il fair play. Traguardi Ambito “Gioco e sport” -Giocare e praticare sport nel rispetto di regole e avversari</p>	<p>II UDA GIOCO E SPORT (20 ORE) - GENNAIO - FEBBRAIO - MARZO - APRILE - MAGGIO - GIUGNO</p>
<p>- I principi igienici essenziali per</p>	<p>- Essere in grado di seguire un'alimentazione</p>	<p>-Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti</p>	<p>III UDA: SALUTE E BENESSERE</p>



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.
 “Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”

<p>mantenere il proprio stato di salute. -Il concetto di postura e le sue implicazioni. -I paramorfismi e i dimorfismi. - La terminologia specifica e le nozioni fondamentali di benessere e salute dinamica. - Il linguaggio motorio-sportivo. -Gli effetti benefici del movimento. - L'importanza dell'attività di riscaldamento nella pratica sportiva. -La pallavolo. -Il tennis -Vela -Nuoto.</p>	<p>equilibrata adatta alla propria crescita e allo svolgimento dell'attività fisico-sportiva. - Essere in grado di riconoscere l'importanza di assumere corrette abitudini posturali. - Saper applicare le norme elementari di primo soccorso. - Saper utilizzare il lessico disciplinare per comunicare in maniera efficace. - Riconoscere le modificazioni indotte dall'esercizio fisico sul corpo umano. - Mettere in atto gli accorgimenti di prevenzione e protezione dal rischio di infortunio. - Utilizzare il linguaggio specifico. - Individuare ed indicare le varie parti del corpo. - Sapere indicare la collocazione dei principali muscoli nello scheletro assiale e appendicolare. - Riconoscere le possibilità ed i limiti personali nello svolgimento dell'attività motoria.</p>	<p>stili di vita. Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute. -Riconoscere i fattori di rischio di infortunio e le condizioni di igiene e sicurezza nei luoghi di lavoro. - Traguardi Ambito “Salute e benessere” Essere consapevoli dell'importanza nel rispettare alcuni principi su sicurezza, prevenzione e alimentazione corretta.</p>	<p>(20 ORE)</p> <ul style="list-style-type: none"> - GENNAIO - FEBBRAIO - MARZO - APRILE - MAGGIO - GIUGNO - IV UDA <p>ED. CIVICA: EDUCAZIONE ALLA SALUTE E BENESSERE. BIENNIO:ED. STRADALE</p>

ATTIVITÀ

UDA I



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.
“Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”

- CONOSCERE E GESTIRE ALCUNI MOMENTI DI LAVORO:
- -TECNICA ESECUTIVA DELL'AVVIAMENTO MOTORIO
- -TECNICA ESECUTIVA DELLO STRETCHIN

UDA II

- CONOSCERE E PRATICARE I SEGUENTI GIOCHI DI SQUADRA:
- CALCIO REGOLE E FONDAMENTALI PRINCIPALI
- PALLACANESTRO ARBITRAGGIO
- PALLAVOLO
- NUOTO
- TENNIS
- VELA

UDA III

- CONOSCERE ALCUNI PRINCIPI TEORICO-SCIENTIFICI DELLA DISCIPLINA:
- FONTI ENERGETICHE MUSCOLARI
- APPARATO SCHELETRICO
- PARAMORFISMI E DISMORFISMI DELLO SCHELETRO
- LA POSTURA
- GLI EFFETTI DELL'ATTIVITÀ FISICA SUGLI APPARATI ED ORGANI INTERN.
- LA PERCEZIONE DI SÉ AD ASSUMERE POSTURE CORRETTE.

UDA IV

EDUCAZIONE CIVICA:

COME DA AGENDA 2030 QUESTA UNITÀ TRATTERÀ “I SOCIAL” :LA DIPENDENZA DAI SOCIAL..

METODOLOGIE

I UDA -II UDA -III UDA- IV UDA

- LABORATORIO/PALESTRA
- LEZIONE FRONTALE
- DEBRIEFING



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.
“Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”

- ESERCITAZIONI PRATICHE
- DIALOGO FORMATIVO
- PROBLEM SOLVING
- ALTERNANZA
- PROJECT WORK
- SIMULAZIONE – VIRTUAL LAB
- E-LEARNING
- BRAIN – STORMING
- PERCORSO AUTOAPPRENDIMENTO
- ALTRO (SPECIFICARE) PIATTAFORMA G-SUITE, CLASSROOM, BACHECA SUL REGISTRO ELETTRONICO

MEZZI E STRUMENTI

I UDA -II UDA -III UDA-IV UDA

- ATTREZZATURE DI LABORATORIO
- TEST MOTORI
- SIMULATORE
- MONOGRAFIE DI APPARATI
- VIRTUAL - LAB ■ DISPENSE
- LIBRO DI TESTO
- PUBBLICAZIONI ED E-BOOK
- APPARATI MULTIMEDIALI
- STRUMENTI PER CALCOLO ELETTRONICO
- STRUMENTI DI MISURA
- CARTOGRAFIA TRADIZ. E/O ELETTRONICA
- ALTRO (SPECIFICARE) LIM, COMPUTER

VERIFICHE

(indicazioni generali con riferimento alle verifiche formative e sommativie)



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

*I.I.S.S.
"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"*

I UDA -II UDA -III UDA-IV UDA

- PROVA STRUTTURATA
- PROVA SEMISTRUTTURATA
- PROVA IN LABORATORIO/PALESTRA
- RELAZIONE
- GRIGLIE DI OSSERVAZIONE
- COMPrensione DEL TESTO
- SAGGIO BREVE
- PROVA DI SIMULAZIONE
- SOLUZIONE DI PROBLEMI
- X ELABORAZIONI GRAFICHE
- INTERROGAZIONI

LE VERIFICHE SARANNO BASATE SULL'ESECUZIONE DI ESERCIZI FISICI PER QUANTO RIGUARDA L'ASPETTO PRATICO-ESECUTIVO E SU PROVE ORALI RIGUARDANTI GLI ASPETTI TEORICI DELLA DISCIPLINA.

VALUTAZIONE

I UDA

LA VALUTAZIONE TERRÀ CONTO DEI RISULTATI OTTENUTI NELLE VERIFICHE E NEI RILEVAMENTI EFFETTUATI NELL'AMBITO DE SETTORI MOTORIO, COGNITIVO, SOCIO-AFFETTIVO.

- CRITERI DI RIFERIMENTO SETTORE MOTORIO:
 - INCREMENTO DELLA PRESTAZIONE IN RAPPORTO ALLA SITUAZIONE INIZIALE;
 - CORRETTEZZA DEL GESTO TECNICO.
- CRITERI DI RIFERIMENTO SETTORE COGNITIVO:
 - COMPrensione ED INTERPRETAZIONE DELLE CONSEGNE;
 - TIPOLOGIA DEI COMPORTAMENTI TATTICI E DELLE RISPOSTE MOTORIE;
 - CONOSCENZE TEORICHE SPECIFICHE DELLA MATERIA.
- CRITERI DI RIFERIMENTO SETTORE SOCIO-AFFETTIVO:
 - LIVELLO DI SOCIALITÀ E CAPACITÀ DI COLLABORAZIONE;
 - CONTEGNO IN RAPPORTO AL TIPO DI ATTIVITÀ, AMBIENTE, SITUAZIONE DI LAVORO;



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.
"Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore"

-LIVELLO DI IMPEGNO, INTERESSE, REGOLARITÀ DI APPLICAZIONE, RISPETTO DELLE REGOLE E FREQUENZA COSTANTE.

GLI ALUNNI ESONERATI SARANNO VALUTATI SU COMPITI DI ARBITRAGGIO E TEORIA.

II UDA

LA VALUTAZIONE TERRÀ CONTO DEI RISULTATI OTTENUTI NELLE VERIFICHE E NEI RILEVAMENTI EFFETTUATI NELL'AMBITO DEI SETTORI MOTORIO, COGNITIVO, SOCIO-AFFETTIVO.

- CRITERI DI RIFERIMENTO SETTORE MOTORIO:

-INCREMENTO DELLA PRESTAZIONE IN RAPPORTO ALLA SITUAZIONE INIZIALE;

-CORRETTEZZA DEL GESTO TECNICO.

-CRITERI DI RIFERIMENTO SETTORE COGNITIVO:

-COMPrensione ED INTERPRETAZIONE DELLE CONSEGNE;

-TIPOLOGIA DEI COMPORAMENTI TATTICI E DELLE RISPOSTE MOTORIE;

-CONOSCENZE TEORICHE SPECIFICHE DELLA MATERIA.

-CRITERI DI RIFERIMENTO SETTORE SOCIO-AFFETTIVO:

-LIVELLO DI SOCIALITÀ E CAPACITÀ DI COLLABORAZIONE;

-CONTEGNO IN RAPPORTO AL TIPO DI ATTIVITÀ, AMBIENTE, SITUAZIONE DI LAVORO;

-LIVELLO DI IMPEGNO, INTERESSE, REGOLARITÀ DI APPLICAZIONE, RISPETTO DELLE REGOLE E FREQUENZA COSTANTE. PARTECIPAZIONE A UN'EVENTUALE DAD. GLI ALUNNI ESONERATI SARANNO VALUTATI SU COMPITI DI ARBITRAGGIO E TEORIA.

III UDA

-LA VALUTAZIONE TERRÀ CONTO DEI RISULTATI OTTENUTI NELLE VERIFICHE E NEI RILEVAMENTI EFFETTUATI NELL'AMBITO DEI SETTORI MOTORIO, COGNITIVO, SOCIO-AFFETTIVO.

- CRITERI DI RIFERIMENTO SETTORE MOTORIO:

-INCREMENTO DELLA PRESTAZIONE IN RAPPORTO ALLA SITUAZIONE INIZIALE;

-CORRETTEZZA DEL GESTO TECNICO.

-CRITERI DI RIFERIMENTO SETTORE COGNITIVO:

-COMPrensione ED INTERPRETAZIONE DELLE CONSEGNE;

-TIPOLOGIA DEI COMPORAMENTI TATTICI E DELLE RISPOSTE MOTORIE;

-CONOSCENZE TEORICHE SPECIFICHE DELLA MATERIA.



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

I.I.S.S.
“Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”

- CRITERI DI RIFERIMENTO SETTORE SOCIO-AFFETTIVO:
- LIVELLO DI SOCIALITÀ E CAPACITÀ DI COLLABORAZIONE;
- CONTEGNO IN RAPPORTO AL TIPO DI ATTIVITÀ, AMBIENTE, SITUAZIONE DI LAVORO;
- LIVELLO DI IMPEGNO, INTERESSE, REGOLARITÀ DI APPLICAZIONE, RISPETTO DELLE REGOLE E FREQUENZA COSTANTE. GLI ALUNNI ESONERATI SARANNO VALUTATI SU COMPITI DI ARBITRAGGIO E TEORIA.

-IV UDA

La valutazione terrà conto dei risultati ottenuti nelle verifiche sull'ambito dell'argomento trattato.

AZIONI DI RECUPERO ED APPROFONDIMENTO:

L'INSEGNANTE SI IMPEGNERÀ A SOSTENERE I RAGAZZI NELLA FASE DI CRESCITA, CERCANDO DI INDIRIZZARLI VERSO SCELTE CONSAPEVOLI E CORRETTE. PER CIÒ LA METODOLOGIA SARÀ ADATTABILE E FLESSIBILE TENENDO CONTO DELLE ESIGENZE, POSSIBILITÀ E PREFERENZE DELL'ALUNNO.

E' DA SOTTOLINEARE CHE ATTRAVERSO ATTIVITÀ INDIVIDUALIZZATE ENTRO CERTI LIMITI È PREVISTO IL RECUPERO PER QUEI SOGGETTI CHE PRESENTANO DIFFICOLTÀ MOTORIE NELLE ABILITÀ DI BASE.

I Docenti
Giuliana Fichera
