



DOCUMENTO DI REGISTRAZIONE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

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

Codice del documento: **DR.5 PR.7.5.1**  
Data di emissione: **19.10.2017**  
Edizione N°: 01 N° di revisione: **02**  
**Pagina 1 di 10**

DATA 30 NOVEMBRE 2022

CLASSE: 1A

DOCENTE: PACINI ANDREA-

MATERIA:  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

**Premessa: tutte le attività motorie quest’A.S.2022/23 verranno svolte in presenza con il rispetto delle normative anti-covid,**

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.



DOCUMENTO DI REGISTRAZIONE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

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

Codice del documento: **DR.5 PR.7.5.1**  
Data di emissione: **19.10.2017**  
Edizione N°: 01 N° di revisione: **02**  
**Pagina 2 di 10**

## 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)

### FINALITA' (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.

### OBIETTIVI IN TERMINI DI CONOSCENZE / ABILITA' /COMPETENZE



DOCUMENTO DI REGISTRAZIONE

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

Codice del documento: **DR.5 PR.7.5.1**  
Data di emissione: **19.10.2017**  
Edizione N°: 01 N° di revisione: **02**  
**Pagina 3 di 10**

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

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



DOCUMENTO DI REGISTRAZIONE

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

Codice del documento: **DR.5 PR.7.5.1**  
Data di emissione: **19.10.2017**  
Edizione N°: 01 N° di revisione: **02**  
**Pagina 4 di 10**

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

<p>stretching.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementi tecnici e tattici essenziali delle attività sportive individuali e di squadra.</li> <li>- Le regole di base dei giochi e delle attività sportive praticate e il fair play.</li> <li>- La terminologia e la gestualità arbitrale semplice.</li> <li>- Le modalità cooperative per valorizzare le diversità nella definizione di ruoli e regole.</li> <li>- Le principali tecniche esecutive individuali degli sport praticati.</li> <li>- I principali schemi di gioco delle discipline sportive praticate.</li> <li>- Le principali regole di gioco degli sport praticati.</li> <li>- Lo schema corporeo e la sua ristrutturazione nell'adolescente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper gestire in modo consapevole e responsabile abilità sportive dei giochi e dell'attività sportiva.</li> <li>- Sapersi relazionare positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità e caratteristiche individuali e delle esperienze pregresse.</li> <li>- Saper svolgere un ruolo attivo nella pratica sportiva, partecipando attivamente a semplici scelte tattiche.</li> <li>- Saper gestire lealmente la competizione, mettendo in atto comportamenti corretti.</li> <li>- Applicare i fondamentali individuali dei giochi sportivi.</li> <li>- Utilizzare i fondamentali in funzione dell'azione di gioco.</li> <li>- Fare proprio il significato di schema corporeo.</li> <li>- Applicare gli elementi tecnici fondamentali delle discipline sportive praticate.</li> <li>- Riconoscere e osservare le regole di base.</li> <li>- Saper competere in modo corretto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi</li> <li>Prendere consapevolezza delle proprie capacità psico-fisiche e riconoscere le capacità motorie altrui.</li> <li>-Utilizzare le metodiche di lavoro, i gesti atletici e forme di esercitazioni diversificate in relazione all'attività pratica e sportiva progettata.</li> <li>-Rappresentare praticamente le proprie abilità di movimento in situazioni variate.</li> <li>-La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</li> <li>-Lo sport le regole e il fair play.</li> </ul> <p><b>Traguardi</b> Ambito “Gioco e sport”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Giocare e praticare sport nel rispetto di regole e avversari</li> </ul>	<p>II UDA</p> <p>GIOCO E SPORT</p> <p>(20 ORE)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GENNAIO</li> <li>- FEBBRAIO</li> <li>- MARZO</li> <li>- APRILE</li> <li>- MAGGIO</li> <li>- GIUGNO</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi igienici essenziali per mantenere il proprio stato di salute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di seguire un'alimentazione equilibrata adatta alla propria crescita e allo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita.</li> <li>Riconoscere</li> </ul>	<p>III UDA:</p> <p>SALUTE E BENESSERE</p> <p>(20 ORE)</p>



DOCUMENTO DI REGISTRAZIONE

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

Codice del documento: **DR.5 PR.7.5.1**  
Data di emissione: **19.10.2017**  
Edizione N°: 01 N° di revisione: **02**  
**Pagina 5 di 10**

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

<p>-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. -Il sistema muscolare e i meccanismi energetici. -L'Alimentazione e disturbi alimentari. -Cenni sulla respirazione.</p>	<p>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 assile e appendicolare. - Riconoscere le possibilità ed i limiti personali nello svolgimento dell'attività motoria.</p>	<p>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.  - <b>Traguardi</b> Ambito “Salute e benessere” Essere consapevoli dell'importanza nel rispettare alcuni principi su sicurezza, prevenzione e alimentazione corretta.</p>	<p>- GENNAIO - FEBBRAIO - MARZO - APRILE - MAGGIO - GIUGNO - IV UDA ED. CIVICA: EDUCAZIONE ALLA SALUTE E BENESSERE. BIENNIO: IL FAIR PLAY</p>

ATTIVITÀ

UDA I





DOCUMENTO DI REGISTRAZIONE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

*I.I.S.S.*

*“Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”*

Codice del documento: **DR.5 PR.7.5.1**

Data di emissione: **19.10.2017**

Edizione N°: 01

N° di revisione: **02**

**Pagina 7 di 10**

■ 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)*



DOCUMENTO DI REGISTRAZIONE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

*I.I.S.S.*

*“Liceo G. G. Adria - G. P. Ballatore”*

Codice del documento: **DR.5 PR.7.5.1**

Data di emissione: **19.10.2017**

Edizione N°: 01

N° di revisione: **02**

**Pagina 8 di 10**

## **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 DEL 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;





DOCUMENTO DI REGISTRAZIONE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

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

Codice del documento: **DR.5 PR.7.5.1**  
Data di emissione: **19.10.2017**  
Edizione N°: 01 N° di revisione: **02**  
**Pagina 9 di 10**

-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 ALLA 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.



DOCUMENTO DI REGISTRAZIONE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

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

Codice del documento: **DR.5 PR.7.5.1**  
Data di emissione: **19.10.2017**  
Edizione N°: 01 N° di revisione: **02**  
**Pagina 10 di 10**

- 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 nell'ambito delle conoscenze e.....**

#### **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.

*Il Docente*  
*Pacini Andrea*