

# ITI “E. Barsanti”

## PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe 1 E

Docente: *prof.ssa. Annunziata Tondolo*

**Gli obiettivi di apprendimento** inerenti alle scienze motorie e sportive che caratterizzano la programmazione, sono divisi in specifici ambiti. I vari ambiti, uguali nel primo biennio, secondo biennio e quinto anno, si differenziano per le conoscenze e abilità da apprendere e fondano l'individualizzazione della proposta di apprendimento (teorico e pratico) sulla rilevazione della difficoltà che ciascun allievo incontra nel conseguire determinati obiettivi.

Visto il quadro essenziale di riferimento e azioni di supporto e sostegno per l'Educazione Fisica in sicurezza, inviato in data 11 settembre 2020 dal *COORDINAMENTO REGIONALE EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA (Ufficio Scolastico Regionale per la Campania)*, la programmazione didattica si adatterà ai contenuti, obiettivi e finalità delle attuali esigenze. Inizialmente, le uda sono state programmate tenendo presente la possibilità di far lavorare gli alunni sia singolarmente che in gruppo, cercando di seguirli passo dopo passo nello svolgimento del lavoro da conseguire. Considerando gran parte del lavoro svolto nel primo periodo si cercherà comunque di portare a termine le attività raggiungendo gli obiettivi prefissati nella programmazione iniziale e tenendo comunque conto il più possibile delle ore di lavoro destinate alle singole uda, cercando di lavorare con approfondimenti utili alle conoscenze e competenze degli alunni. Si terrà presente delle difficoltà degli alunni semplificando il lavoro nel caso di necessità.

### **Indicazioni normative:**

- distanziamento fisico (nel caso dell'attività in palestra almeno 2 metri)*
- igiene accurata delle mani*
- layout degli spazi e scelta attenta delle attività da proporre*
- pulizia e sanificazione degli ambienti e degli attrezzi utilizzati*
- aerazione*

### **UDA 1**

#### **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO**

Conoscenze da acquisire:

- Apparato locomotore;
- Apparato cardio-circolatorio;

Abilità da acquisire:

*Conoscere le funzioni principali degli apparati e dei sistemi del corpo umano*

### **UDA 2**

#### **MOTRICITA'**

Conoscenze da acquisire:

- Schema corporeo e processi motori;

- Capacità motorie.

Abilità da acquisire:

*Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse*

### **UDA 3**

#### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

Conoscenze da acquisire:

- La terminologia ginnastica;
- Assi e piani;
- Piccoli e grandi attrezzi;
- Riscaldamento;
- Carico di lavoro;
- Defaticamento;
- Mobilità articolare e flessibilità.

Abilità da acquisire:

*Consolidare gli schemi motori e sviluppare le capacità fisiche*

### **UDA 4**

#### **GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT**

Conoscenze da acquisire:

- Giochi olimpici nell'antichità;
- Le Olimpiadi moderne;
- I giochi olimpici nell'era moderna;
- Sport individuali;
- Sport di squadra.

Abilità da acquisire:

- Trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, strategie e regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone;*
- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.*

### **UDA 5**

#### **EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

Conoscenze da acquisire:

- Igiene e sport
- I principi alimentari
- Cenni del doping
- La postura;
- Cenni di primo soccorso.

Abilità da acquisire:

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli aperti.*
- Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.*

## EDUCAZIONE CIVICA PRIMO ANNO

SCIENZE MOTORIE 3 ORE Educazione alla salute:  
impronta ecologica

In merito alla **metodologia didattica**, è stata elaborata una procedura che prevede:

- una accurata definizione degli obiettivi (gli ambiti) che si intendono osservare durante e al termine del percorso di istruzione;
- l'articolazione della proposta in segmenti (o unità), ciascuno dei quali corrisponda all'acquisizione di competenze specifiche;
- la verifica continua, attraverso test formativi (pratici e teorici), del modo in cui ciascun allievo procede nel conseguimento degli obiettivi;
- l'attivazione tempestiva, sulla base delle informazioni rilevate per ciascun allievo con i test formativi, di interventi ulteriori in caso di difficoltà;
- la verifica periodica (per esempio, dopo alcune unità), attraverso test sommativi della capacità degli allievi di utilizzare in modo aggregato le competenze precedentemente rilevate in modo analitico attraverso i test formativi.

Le lezioni teoriche saranno frontali e interattive, con l'ausilio del pc. Le lezioni pratiche verranno svolte nelle due palestre dell'istituto.

In merito all'**attività valutativa**, la valutazione, sia quella inerente all'attività fisica e sportiva sia quella inerente alla teoria, sarà associata a tutte le fasi del processo educativo. Dal punto di vista della collocazione temporale, ci sarà una valutazione iniziale, intermedia e finale. Con la valutazione iniziale si avrà la stima della difficoltà che gli allievi incontreranno nel percorso di istruzione. Attraverso la valutazione intermedia ci saranno interventi individualizzati di compensazione della difficoltà di apprendimento. Infine, con la valutazione finale, si andrà a sollecitare l'integrazione delle competenze acquisite durante il percorso di apprendimento.