

ITI “E. Barsanti”

PROGRAMMA REALMENTE SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2022/23

Classe 3 P

Docente: *prof. DE LORENZO LUCIANO*

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
- 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 LE MODIFICAZIONI BIOLOGICHE DELL'ETÀ EVOLUTIVA

Conoscenze da acquisire:

- Movimenti involontari;
- Organizzazione del Sistema Nervoso;
- Educazione posturale.

Abilità da acquisire:

- *Assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi*

UDA 2

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Conoscenze da acquisire:

- Allenamento della forza muscolare;
- La tonificazione muscolare;
- Coordinazione motoria;
- Equilibrio corporeo.

Abilità da acquisire:

Sviluppare le capacità condizionale e coordinative

UDA 3

EDUCAZIONE CIVICA

Conoscenze da acquisire:

- Lo sport come mediazione sociale;
- Conoscenza del sé;
- Autostima;
- Educazione affettiva.

Aspetto educativo e sociale dello sport

UDA 4

ESPRESSIVITA' CORPOREA

Conoscenze da acquisire:

- Espressione e comunicazione;
- Comunicazione verbale e non verbale;
- La prossemica.

Abilità da acquisire:

-Comprensione di ritmo e fluidità del movimento

UDA 3

Tecnologia applicata alle Scienze Motorie e Sportive

- monitoraggio dell'allenamento (cardiofrequenzimetro, gps, ...)
- tecnologia video nello sport per garantire correttezza
- tecnologia applicata alla medicina dello sport (antidoping, recupero infortuni, ...)
- elettrostimolazione
- bioimpedenziometria

UDA 4

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Conoscenze da acquisire:

- La dieta equilibrata;
- Sport e dispendio energetico;
- Benefici dell'attività fisica;
- Paramorfismi: cause ed evoluzioni;
- Lesioni articolari;
- Lesioni muscolari;
- Lesioni ossee.

Abilità da acquisire:

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli aperti.
- Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno calorico quotidiano.

EDUCAZIONE CIVICA TERZO ANNO - MATERIE AREA COMUNE

SCIENZE MOTORIE 5 ORE

Educazione alla salute: mobilità sostenibile

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 sono state effettuate in DAD, utilizzando la piattaforma classroom.

Le lezioni pratiche sono state svolte all'aperto, rispettando 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)**

In merito all'**attività valutativa**, la valutazione, sia quella inerente all'attività fisica e sportiva sia quella inerente alla teoria, è stata associata a tutte le fasi del processo educativo. Dal punto di vista della collocazione temporale, c'è stata una valutazione iniziale, intermedia e finale. Con la valutazione iniziale è stata stimata la difficoltà che gli allievi hanno incontrato nel percorso di istruzione. Attraverso la valutazione intermedia ci sono stati interventi individualizzati di compensazione della difficoltà di apprendimento. Infine, con la valutazione finale, è stata sollecitata l'integrazione delle competenze acquisite durante il percorso di apprendimento.

