



# **PIANO DI PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**

**CLASSE: I**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**QUADRO ORARIO (ORE SETTIMANALI): 2**

## **Finalità**

L'insegnamento delle scienze motorie nel primo biennio della scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado. Esso concorre alla formazione personale e sociale degli studenti in un'età caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale. Il piano di lavoro annuale delle scienze motorie per la prima classe del biennio ha la finalità di rielaborare e consolidare gli schemi motori di base, favorire il nascere di strutturate passioni sportive, stimolare l'assunzione di un corretto e sano stile di vita.

## **Competenze da acquisire**

Essere consapevoli del proprio bagaglio motorio legato agli schemi motori di base e delle principali tecniche per migliorarli.

Riconoscere le risposte del proprio corpo alle sollecitazioni motorie legate all'allenamento.

Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi e al fair-play.

Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita.



## MODULO 1: (Titolo del modulo)

### MOVIMENTO

Conoscenze (Sapere)	Abilità (Saper fare)
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (condizionali e coordinative).</li> <li>-Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive.</li> <li>-Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</li> <li>-Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizzare schemi motori funzionali attività motorie e sportivi.</li> <li>-Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.</li> <li>-Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.</li> <li>-Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette e adeguate alle situazioni</li> </ul>
<b>Prerequisiti</b>	
<p>Padronanza degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare arrampicare, lanciare, ricevere. Ecc.)</p>	
<b>Metodologia</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dal gesto globale al movimento analitico, al gesto sportivo</li> <li>-Lavoro individuale, a coppie, in gruppo, di squadra</li> <li>- I contenuti saranno trasmessi prevalentemente in sede pratica di lavoro e sperimentazione</li> <li>-Si utilizzeranno: test sulle capacità motorie, esercizi sotto forma di stazioni in circuito e di percorsi, esercizi a corpo libero e con l'uso di piccoli e grandi attrezzi attività " ludiche" intervallate da attività analitiche, giochi pre-sportivi e sportivi individuali e di squadra con l'ausilio di dispense fornite dai docenti e files elettronici di libero utilizzo.</li> </ul>	
<b>Tipologie di verifica</b>	
Pratica e/o scritta e/o orale	
<b>Durata in ore e periodo</b>	
10-16 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico compatibilmente con la turnazione degli spazi "diversificati" messi a disposizione alla scuola per la "pratica" della materia.	



## MODULO 2: (Titolo del modulo)

### I LINGUAGGI DEL CORPO

#### Conoscenze (Sapere)

- Le differenze tra motricità funzionale ed espressiva.
- Gli atteggiamenti espressivi del corpo (mimica, gesti...)

#### Abilità (Saper fare)

- Sapersi esprimere in diversi contesti a prevalenza funzionale (lo sport, il gioco, ...) o espressiva (la comunicazione "non verbale").
- Saper cogliere e interpretare i messaggi non verbali.

#### Prerequisiti

Disponibilità psico-fisica alla sperimentazione pratica delle varie tecniche di comunicazione

#### Metodologia

- Lavoro individuale, a coppie, in gruppo,
- Attività semi strutturate e strutturate, attività "ludiche" intervallate da attività analitiche giochi di ruolo.

#### Tipologie di verifica

Pratica

#### Durata in ore e periodo

04-06 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico compatibilmente con la turnazione degli spazi "diversificati" messi a disposizione alla scuola per la "pratica" della materia.



### MODULO 3: (Titolo del modulo)

#### I GIOCHI E LO SPORT

Conoscenze (Sapere)	Abilità (Saper fare)
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.</li> <li>-Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.</li> <li>-Conoscere la terminologia il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</li> <li>-Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adattare le abilità possedute alle richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</li> <li>-Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive</li> <li>-Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.</li> <li>-Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.</li> </ul>
<b>Prerequisiti</b>	
essere dotato/a di adeguate capacità fisiche condizionali e coordinative	
<b>Metodologia</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lezione frontale</li> <li>-Problem solving</li> <li>-Metodo induttivo</li> <li>-Metodo deduttivo</li> <li>-Cooperative learning</li> </ul>	
<b>Tipologie di verifica</b>	
Scritto e/o orale e/o pratica	
<b>Durata in ore e periodo</b>	
16-20 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico compatibilmente con la turnazione degli spazi "diversificati" messi a disposizione alla scuola per la "pratica" della materia.	



## MODULO 4: (Titolo del modulo)

### LA SALUTE E IL BENESSERE

Conoscenze (Sapere)	Abilità (Saper fare)
<p>-Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza in palestra e nello svolgimento delle attività fisico-sportiva.</p> <p>-Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool)</p> <p>Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica.</p>	<p>-Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni</p> <p>-Per aumentare lo stato di salute, scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.</p> <p>-Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi ...) per migliorare l'efficienza psico-fisica.</p>
<b>Prerequisiti</b>	
Disponibilità al confronto e al dialogo formativo-educativo	
<b>Metodologia</b>	
<p>-Lezione frontale</p> <p>-Cooperative learning</p> <p>Progetti di educazione alla salute</p>	
<b>Tipologie di verifica</b>	
Pratica e/o scritta e/o orale	
<b>Durata in ore e periodo</b>	
08-12 ore da strutturare durante l'intero anno scolastico compatibilmente con la turnazione degli spazi "diversificati" messi a disposizione alla scuola per la "pratica" della materia.	



### Valutazione Disciplinare per competenze

partecipazione	impegno	Capacità relazionali	Comportamento e rispetto delle regole	Conoscenze ed abilità	Valutazione sommativa
interesse, motivazione, assunzione di ruoli, incarichi	continuità, disponibilità ad organizzare. Esecuzione di compiti puntuale. Parte teorica	atteggiamenti collaborativi e cooperativi. Disponibilità all'inclusione di tutti. Offrire il proprio apporto	Autonomia, autocontrollo, responsabilità, rispetto fair play, richiami e mancanze	verifiche sulle conoscenze ed abilità 1°Q e 2°Q	partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento (valore 40 +conoscenze e abilità val 60

VOTO IN DECIMI	CAPACITA' RELAZIONALI	PARTECIPAZIONE	RISPETTO REGOLE	IMPEGNO	CONOSCENZE E ABILITA'	POSSESSO COMPETENZA
10	Propositivo leader	Costruttiva (sempre)	Condivisione autocontrollo	Eccellente (sempre)	Approfondita disinvolta	<b>LIVELLO 3 (ECCELLE)</b>
9	collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione con sicurezza e costanza	Costante (quasi sempre)	Certa Sicura	<b>LIVELLO 3 (SUPERA)</b>
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza Applicazione	Costante (spesso)	Soddisfacent e	<b>LIVELLO 2 (SUPERA)</b>
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Accettazione regole principali	Attivo (sovente)	globale	<b>LIVELLO 2 POSSIEDE</b>
6	Dipendente Poco adattabile	Dispersiva Settoriale (talvolta)	Guidato essenziale	Settoriale (talvolta)	Essenziale Parziale	<b>LIVELLO 1 (SI AVVICINA)</b>
5 e <5	Conflittuale apatico passivo	Non partecipa Oppositiva Passiva (quasi mai/mai)	Rifiuto Insofferenza Non applicazione	Non conosce	Non conosce	<b>LIVELLO 0 (NON COMPETENTE)</b>

Il livello di sufficienza è stabilità al livello 1

#### Modalità di recupero

Premesso che il recupero non rappresenta un momento isolato all'interno dell'attività didattica, né un'Unità Didattica a sé stante, esso viene attuato come parte integrante di ciascuna Unità, in modo costante e continuo, secondo le seguenti modalità:

- Recupero curricolare
- Ti sostengo con la Peer



### Saperi minimi che devono essere raggiunti per affrontare il programma dell'anno successivo

Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)
<ul style="list-style-type: none"><li>-conoscenza delle parti del proprio corpo e di alcuni aspetti della fisiologia e anatomia.</li><li>-consapevolezza delle regole per la sicurezza in palestra</li><li>-conoscenza dell'essenziale lessico specifico legato alla materia</li><li>-consapevolezza acquisita dei valori delle "disciplina" sportiva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Sa eseguire semplici esercitazioni a corpo libero a coppie in gruppo con piccoli e grandi attrezzi</li><li>-Sa affrontare in sicurezza e gestire con autonomia la partecipazione alle attività proposte</li><li>-Sa assumere e praticare con disponibilità un ruolo in uno sport di squadra e di uno sport individuale.</li><li>-Sa individuare un percorso di allenamento per migliorare una capacità coordinativa ed una condizionale</li></ul>