

Istituto Comprensivo di Cervasca

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO a.s. 2022/23

CLASSI : SECONDE
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTI : BORRA IVANA/ CARLE CINZIA

1. QUADRO DELLE COMPETENZE

Competenze disciplinari specifiche (definite all'interno dei dipartimenti e riferite al curricolo d'istituto) articolate in abilità e conoscenze

<i>Abilità</i>	<i>Conoscenze</i>	<i>Competenze</i>
<input type="checkbox"/> Coordinare le capacità motorie condizionali.	<input type="checkbox"/> Conoscenza del proprio corpo, delle proprie doti motorie e dei propri limiti.	<input type="checkbox"/> Sviluppo della funzione cardio-circolatoria e respiratoria, dell'apparato muscolare e scheletrico mediante il miglioramento della resistenza aerobica e lo stretching.
<input type="checkbox"/> Perfezionare le capacità coordinative.	<input type="checkbox"/> Conoscere le varie attività sportive e sapersi orientare verso una possibile attività sportiva futura.	<input type="checkbox"/> Acquisizione della tecnica di alcune specialità dell'atletica leggera nel rispetto del regolamento federale.
<input type="checkbox"/> Applicare i fondamentali individuali degli sport proposti.	<input type="checkbox"/> Gestì tecnici ed elementi regolamentari di alcune attività sportive.	<input type="checkbox"/> Applicazione dei principi fondamentali dell'allenamento.
		<input type="checkbox"/> Saper adattare le proprie abilità alle varie situazioni: - anticipazione e fantasia motoria; - economia del gesto.
		<input type="checkbox"/> Utilizzazione di movimenti tecnici individuali per costruire un gioco di squadra

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Esprimersi con il proprio corpo. ❑ Sapersi esprimere individualmente e nel gruppo. ❑ Conoscere il proprio corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Presa di conoscenza di sé, delle proprie ansie e paure. ❑ Conoscere se stesso e gli altri per poter cooperare ed organizzarsi all'interno del gruppo. ❑ Effetti delle attività motorie e sportive sui vari apparati e sistemi del nostro corpo. 	<p>(pallapugno, basket e pallavolo).</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Esprimere attraverso il corpo stati d'animo, sensazioni e sentimenti individualmente. ❑ Mettere in atto comportamenti adeguati e rapporti interpersonali corretti. ❑ Comunicare con il proprio corpo attraverso la danza. ❑ Mantenimento della salute, applicazione di semplici regole di primo soccorso. Alimentazione e sport
--	---	---

2. METODOLOGIE

Apprendimento cooperativo

Lezione Frontale

Lavoro di gruppo

Discussioni/dibattiti

Intervento di esperti

Adesioni a iniziative sul territorio

Uscite per lezioni all'aperto

Partecipazioni a competizioni d'Istituto e campionati studenteschi

3. **AUSILI DIDATTICI:** aula, spazi all'aperto e palestra, classroom

4. **VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI:**

Mediante test motori, osservazioni sistematiche e lavori di sintesi in base alle attività proposte.

La valutazione motoria si evincerà dalle prove pratiche predisposte, ma la valutazione della disciplina terrà conto anche dei seguenti aspetti:

- 1- partecipazione attiva e responsabile alle attività proposte;
- 2- dal proprio livello di partenza, miglioramento delle capacità tecniche nei vari ambiti sportivi;
- 3- rispetto del regolamento della palestra.

OBIETTIVI MINIMI DELLA DISCIPLINA

Gli alunni con particolari difficoltà motorie svolgeranno il medesimo programma della classe ma sarà loro richiesto il conseguimento di competenze minime proporzionate alla loro età ed ai livelli di partenza evidenziati, senza tenere particolarmente conto degli aspetti tecnici delle attività. Nella valutazione di questi casi particolari l'insegnante terrà conto:

- dei miglioramenti evidenziati rispetto al livello di partenza;
- della partecipazione alle attività con particolare attenzione all'interazione positiva con il gruppo.

In particolare, per gli alunni con certificazioni speciali e che richiedono una programmazione individualizzata anche dal punto di vista motorio, si farà riferimento alle indicazioni contenute nelle documentazioni relative (PEI concordato con l'insegnante di sostegno).