

Istituto Comprensivo di Cervasca

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

CLASSI : TERZE
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 curriculum d'istituto) articolate in abilità e conoscenze

<i>Abilità</i>	<i>Conoscenze</i>	<i>Competenze</i>
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Saper camminare, correre, saltare, rotolare e arrampicarsi. <input type="checkbox"/> Migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la lateralità. <input type="checkbox"/> Applicare i fondamentali individuali degli sport proposti.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Individuazione nelle proprie azioni motorie dell'equilibrio, dell'agilità, della destrezza e della coordinazione.<input type="checkbox"/> Presa di coscienza dei propri limiti. <input type="checkbox"/> La capacità aerobica come mezzo per sviluppare i diversi apparati (cardio-circolatorio, respiratorio e muscolare). <input type="checkbox"/> Elementi di Tecnica e regolamento della: pallapugno, atletica leggera, basket, volley.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Utilizzare, in modo statico e dinamico, le proprie doti motorie in giochi non istituzionalizzati e nei vari sport.<input type="checkbox"/> Saper agire in modo corretto nel superamento di una difficoltà. <input type="checkbox"/> Miglioramento della resistenza, della forza, della velocità e della mobilità articolare mediante un allenamento corretto e costante.<input type="checkbox"/> Utilizzazione consapevole di un semplice programma di lavoro. <input type="checkbox"/> Acquisizione della tecnica di alcune specialità dell'atletica leggera nel rispetto del regolamento federale.

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Lateralizzazione ed educazione al ritmo. ❑ Conoscere il proprio corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Distinguere la destra dalla sinistra, il ritmo dal tempo e conoscere semplici ritmi. ❑ Conoscenza di ambienti diversi ed utilizzo di strumenti e tecniche per l'orientamento. ❑ Effetti benefici delle varie attività motorie e sportive sul mantenimento della salute. ❑ Utilità del gesto come comunicazione non verbale 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Applicazione di gesti tecnici, nel rispetto del regolamento. ❑ Saper riconoscere la destra dalla sinistra rispetto a se stessi, agli altri e agli oggetti che ci circondano; saper riprodurre il tempo, il ritmo ed applicarli a semplici movimenti. ❑ Messa in pratica di tecniche d'orientamento in luoghi conosciuti ed in ambiente naturale. ❑ Cura del proprio corpo, alimentazione sana, movimento fisico corretto e motivato; prevenzione degli infortuni. ❑ Adattare la propria gestualità affinché diventi un linguaggio universale con l'ausilio di uno stimolo musicale.
---	---	---

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).