



Ministero dell'Istruzione - Istituto Tecnico Tecnologico
I.T.I.S. "MAGISTRI CUMACINI"

via C. Colombo – 22100 COMO - tel. 031.590585 – fax 031.525005– C.F.

80014660130

e-mail: cotf01000t@istruzione.it cotf01000t@pec.istruzione.it

info@magistricumacini.it

www.magistricumacini.edu.it



PROGRAMMAZIONE SVOLTA SCIENZE MOTORIE/EDUCAZIONE FISICA

anno scolastico 2023/2024

A.S. 2023-2024			
SCUOLA	SEDE		
ITIS "MAGISTRI CUMACINI"	COMO, località Lazzago – via Colombo s.n.c.		
SETTORE	INDIRIZZO DI STUDIO		
TECNOLOGICO	Scienze motorie e sportive		
DISCIPLINA	CLASSE	MONTE ORE ANNUO	DOCENTE
Scienze motorie e sportive	2 inf3	60	Diego Trombello

LINEE GENERALI E COMPETENZE

L'insegnamento di scienze motorie e sportive costituisce un ambito essenziale per favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo e un consapevole benessere psico-fisico.
Tale insegnamento concorre a far conseguire allo studente, al termine del percorso quinquennale, risultati di apprendimento che lo mettono in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria-sportiva "per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace". Si tratta di una prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non solamente addestrativa delle scienze motorie e sportive.

Le indicazioni ministeriali propongono un apprendimento per competenze = saper fare quindi essere capaci di usare conoscenze, abilità e capacità personali in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero.

Le competenze specifiche della disciplina, definite sulla base degli OSA e delle skill del 21° secolo risultano pertanto essere

- Adottare stili di vita orientati al benessere psicofisico
- Comunicare e operare in situazioni di gruppo
- Agire in modo consapevole e con metodo responsabile
- Utilizzare e sviluppare le capacità motorie
- Affinare la coordinazione
- Saper comprendere e approfondire gli spunti pratici secondo un'ottica scientifica che utilizzi gli attuali strumenti informatici.

L'attività sportiva potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.

I contenuti teorico pratici proposti nelle varie classi si potranno svolgere anche in tempi diversi da quelli programmati dal dipartimento

IL PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio le Scienze Motorie e Sportive dovranno avviare un percorso di conoscenza dell'ambito motorio e sportivo, soprattutto, su un maggior grado di sviluppo psicofisico. Si è lavorato dunque in modo introduttivo sulle capacità condizionali e sulla tecnica delle diverse discipline sportive oltre che un richiamo delle capacità coordinative

- la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni
- il valore della corporeità come aiuto al superamento del disagio
- spirito critico nei confronti di atteggiamenti "devianti" in ambito sportivo e non.
- riflessione teorica su quanto svolto "con il corpo" per fornire le basi biologiche, fisiologiche e anatomiche del movimento.

OBIETTIVI SPECIFICI DISCIPLINARI

UDA	OBIETTIVI	CONTENUTI
1 . LE CAPACITA' CONDIZIONALI – RESISTENZA APPROFONDIMENTO Durata – settembre -novembre circa 6/8 lezioni	<ul style="list-style-type: none">- Resistenza d specifica- Attività aerobica e anaerobica- Sapersi valutare durante un lavoro di resistenza- Incrementare la capacità di resistenza metodi di incremento- La resistenza nel movimento e nei vari sport	<ul style="list-style-type: none">- Camminata- Corsa- Esercizi di attivazione- Rilevazione delle performance con app (runtastic Adidas)- Test di cooper e dei 7 minuti- Lavori di resistenza e di durata combinando camminata e corsa- Resistenza nel calcio, pallacanestro- Resistenza nei giochi di movimento
2 Capacità coordinative Durata dicembre – gennaio circa 8/10 lezioni	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere le capacità coordinative- Utilizzo di piccoli attrezzi per migliorare le capacità coordinative- Il salto della corda e lo sviluppo della capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none">- Parte teorica spiegazione- Saper approfondire il salto della corda e la sua correlazione con lo sviluppo delle capacità coordinative- Saltare la corda in un minuto con più salti possibile- Saltare la corda utilizzando differenti tecniche (5 tecniche)
3 FROZA E POTENZIAMENTO CON CASICHI NATURALI- durata febbraio – marzo, 8/10 lezioni	<ul style="list-style-type: none">- Anatomia della muscolatura- La contrazione muscolare e le sue funzioni- Potenziamento della muscolatura addominale, arti inferiori e sueriori	<ul style="list-style-type: none">- Parte teorica- Eseguire esercizi di potenziamento della muscolatura addominale con carico naturale- Ripetizioni e lavoro a tempo sulla muscolatura

	-	<ul style="list-style-type: none"> - addominale - Esercizi di tenuta plank e dinamici che permettono di migliorare la struttura addominale - Esercizi di potenziamento con carico naturale in circuito - Esercizi di potenziamento con carico naturale a stazioni e a coppie - Sport dove si utilizza la forza e come (pallavolo, calcio a 5, -
4 GLI SPORT I GIOCHI MOTORI E LA LORO FUNZIONE aprile -maggio 8/10 lezioni	<ul style="list-style-type: none"> - Cosa sono gli sport individuali di squadra - Sport territoriali e non - Le capacità motorie coinvolte nei vari sport - 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiegazione dei vari sport - Rugby - tennis - calcio - pallacanestro - giochi di movimento - unihockey

ATTIVITA' e CONTENUTI PER IL PRIMO BIENNIO

- **Esercizi:** a carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, ai grandi attrezzi, di rilassamento (in particolar modo di controllo della respirazione), in condizioni inusuali (per ritmo d'esecuzione, in spazio ridotto ecc.), di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo.
- **Esercizi con sovraccarichi**
- **Prove diversificate di resistenza**
- **Attività sportive individuali:** ping pong, badminton, freccette, biliardo.
- **Attività pre sportive e sportive di squadra:** calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, baseball softball, rugby (educativo) tchoukball
- **Attività di arbitraggio** degli sport individuali e di squadra
- **Giochi di movimento polivalenti** palla prigioniera, palla e fuori, caccia la coppia
- **Attività di assistenza** diretta e indiretta alle attività
- Fisiologia in riferimento alle capacità condizionali. Uso e abuso di sostanze (doping);
- Lezioni personali ideazione presentazione e conduzione su sport o attività motoria

METODOLOGIA DIDATTICA ADOTTATA

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COMPORTAMENTALE:

- verranno continuamente variate le coppie o i gruppi di lavoro durante le esercitazioni per favorire la socializzazione.
- verrà motivata quanto più possibile ogni proposta evidenziandone qualità e benefici.
- quando la pratica degli sport individuali e di squadra assume un carattere di competitività questa deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa sempre prioritaria, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica sportiva.

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COGNITIVO:

- verranno utilizzati i metodi analitico e globale in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi;
- quando possibile l'insegnamento sarà individualizzato e gli studenti invitati a correggersi anche reciprocamente;
- sarà costante il collegamento tra le spiegazioni tecniche/ teoriche e la pratica;
- si lavorerà anche in circuiti, stazione e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili.

PROVE DI ACCERTAMENTO DELLE CAPACITA' EFFETTUATE

CLASSI	Contenuti teorici	Contenuti pratici
Seconde	Solo in caso di esonero o giustificazioni interrogazioni sugli argomenti proposti. Verrà assegnato un voto a quadrimestre su impegno e partecipazione	TEST SULLA RESISTENZA A SCELTA: yo yo recovery, test di cooper, test 7 minuti FUNICELLE: test sul minuto, test 50/100 PALLACANESTRO: test conduzione slalom PALLAVOLO: test sul servizio, palleggio e bagher(non svolto) CALCIO: test sui palleggi e conduzione e calcio(non svolto) TEST FORZA: flessioni busto gambe, base piegamenti arti superiori e inferiori; TEST rapidità: vai e torna (sport)

DESCRITTORI VALUTAZIONE FINALE ADOTTATI

Il livello di SUFFICIENZA corrisponde al VOTO 6

VOTO	CONOSCENZE	CAPACITA'/ABILITA'	COMPETENZE
1 2	Nulla	Non evidenziata	Non conosce il linguaggio di base. Non sa usare tecniche o procedimenti semplici
3 4	Diffuse lacune nella conoscenza degli elementi principali della disciplina.	Comprende con difficoltà semplici quesiti e situazioni.	Usa in modo disarticolato il linguaggio di base. Usa con difficoltà procedimenti o tecniche disciplinari in semplici contesti. Non riesce a sostenere e a raggiungere alcun risultato nelle prove fisiche
5	Parziali lacune nella conoscenza degli elementi principali della disciplina	Comprende parzialmente semplici situazioni e non sempre riconosce i dati più espliciti della disciplina	Usa poco il linguaggio di base. Incontra difficoltà nell'uso dei procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti semplici Ha difficoltà nel raggiungere performance
6	Conosce superficialmente gli elementi principali della disciplina	Comprende situazioni e problemi di base riconoscendo solo i dati più espliciti	Usa solo in parte il linguaggio di base. Usa in modo semplice procedimenti e tecniche disciplinari. Sa eseguire attività con risultati accettabili
7	Conosce discretamente gli elementi principali della disciplina	Comprende situazioni e operazioni di vario tipo e riconosce le informazioni e i dati fondamentali	Usa discretamente il linguaggio di base specifico. Usa in modo lineare procedimenti e tecniche disciplinari Ottiene risultati buoni nelle prove pratiche
8	Conosce in modo esauriente i contenuti disciplinari	Comprende situazioni in modo completo, individua informazioni implicite e le sintetizza in modo esauriente E' in grado di creare approfondimenti	Usa con proprietà il linguaggio della disciplina. Usa procedimenti e tecniche disciplinari in modo consapevole e in contesti vari. Ottiene risultati ottimi nelle prove pratiche
9	Conosce in modo completo i contenuti della disciplina	Applica autonomamente i dati delle conoscenze acquisite; è in grado di analizzare e di sintetizzare in modo completo e preciso, dati e informazioni	Comunica con rigore e precisione. Usa consapevolmente e in modo autonomo procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti nuovi. Mostra grande capacità e padronanza con risultati più che ottimi nelle prove pratiche o test
10	Eccellente, approfondita e personalizzata la conoscenza dei contenuti disciplinari	Evidenzia autonomia nelle capacità di applicazione, analisi e sintesi che sa trasferire in vari contesti e situazioni; sa rielaborare in forma personale, equilibrata, precisa e approfondita	Comunica con rigore e precisione utilizzando un linguaggio fluido, vario pertinente e ricercato. Usa in modo autonomo e critico procedimenti e tecniche in vari contesti. Mostra eccellenza nello svolgere test o prove pratiche

FIRMA RAPPRESENTANTI DI CLASSE

--

