



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](mailto:cotf01000t@istruzione.it) [cotf01000t@pec.istruzione.it](mailto:cotf01000t@pec.istruzione.it)

[info@magistricumacini.it](mailto:info@magistricumacini.it)

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

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

## 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
<b>6</b>	<b>Conosce superficialmente gli elementi principali della disciplina</b>	<b>Comprende situazioni e problemi di base riconoscendo solo i dati più espliciti</b>	<b>Usa solo in parte il linguaggio di base. Usa in modo semplice procedimenti e tecniche disciplinari. Sa eseguire attività con risultati accettabili</b>
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

--

