

# Istituto Comprensivo "41 Console"

## Programmazione di Scienze Motorie

### SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

Docente: \_\_\_\_\_ anno scolastico \_\_\_\_\_ Classe Sez. \_\_\_\_\_

#### CCOMPOSIZIONE DELLA CLASSE

Alunni ...	Maschi ...	Femmine ...
BES .....	Diversamente abili ...	DSA .../
Stranieri....	Ripetenti.../.	

#### SITUAZIONE INIZIALE

LIVELLO DELLA CLASSE	TIPOLOGIA DELLA CLASSE
<input type="checkbox"/> ALTO <input type="checkbox"/> MEDIO-ALTO <input type="checkbox"/> MEDIO <input type="checkbox"/> MEDIO-BASSO <input type="checkbox"/> BASSO	<input type="checkbox"/> VIVACE <input type="checkbox"/> TRANQUILLA <input type="checkbox"/> COLLABORATIVA <input type="checkbox"/> POCO COLLABORATIVA <input type="checkbox"/> PROBLEMATICA  <input type="checkbox"/> .....

#### MEZZI UTILIZZATI PER INDIVIDUARE LE FASCE DI LIVELLO

- Prove d'ingresso     prime verifiche e interrogazioni     Rilevazioni sulla base delle informazioni fornite dalla scuola primaria

- osservazioni sistematiche

### FASCE DI LIVELLO

<b>LIVELLO AVANZATO (10 - 9)</b> Alunni che dimostrano: <input type="checkbox"/> Ottima preparazione di base <input type="checkbox"/> Impegno ed interesse seri e costanti <input type="checkbox"/> Ottime capacità intuitive e prolungati tempi di attenzione	N° ____
<b>LIVELLO INTERMEDIO (8 -7)</b> Alunni che dimostrano: <input type="checkbox"/> Buona preparazione di base <input type="checkbox"/> Impegno ed interesse costanti <input type="checkbox"/> Buone capacità intuitive e tempi di attenzione apprezzabili	N° ...
<b>LIVELLO BASE (6)</b> Alunni che dimostrano: <input type="checkbox"/> Sufficiente preparazione di base <input type="checkbox"/> Impegno ed interesse accettabili <input type="checkbox"/> Ritmi di apprendimento adeguati <input type="checkbox"/> Tempi di attenzione brevi	N°

<b>LIVELLO CON DIFFICOLTÀ (5 - 4)</b> Alunni che dimostrano: A. Lacune nella preparazione di base B. Impegno e interesse discontinui C. Ritmi di apprendimento lenti D. Difficoltà nei processi logico analitici E. Scarsa motivazione F. Difficoltà di relazione con coetanei e/o adulti G. Altro .....	N° (indicare il/i tipo/i di difficoltà)
--	---

<b>FASCE DI LIVELLO</b>	<b>STRATEGIE ED INTERVENTI PREVISTI</b>
PRIMA FASCIA: alunni con preparazione di base solida (votazione 10 - 9)	<b>Affidamento di incarichi e di ruolo di tutor, nei lavori di gruppo o negli esercizi in coppia. Stimolo alla ricerca e alla creatività, promozione del senso critico. Partecipazione ai tornei extra curriculari</b>
SECONDA FASCIA: alunni con preparazione di base buona (votazione 8-7)	<b>Attività guidate a crescente livello di difficoltà, inserimento in gruppi di lavoro eterogenei, rinforzo delle abilità, assiduo controllo dell'apprendimento. Partecipazione ai tornei extra curriculari</b>
TERZA FASCIA: alunni con preparazione di base sufficiente (votazione 6)	<b>Lavoro di gruppo con tutoraggio da parte di compagni più esperti. Esercitazioni individuali con il docente. Assiduo controllo dell'apprendimento.</b>
QUARTA FASCIA: alunni con preparazione di base incerta e lacunosa (votazione inferiore a 6)	<b>Adeguamento dei tempi ai ritmi di apprendimento. Comunicazioni assidue e incontri con la famiglia, interventi e obiettivi individualizzati, guida al superamento di comportamenti scorretti, incarichi per potenziare l'autostima.</b>

<b>UNITA' DI APPRENDIMENTO N.1</b>			
<b>AMBITO</b>			
<b>TITOLO-TEMATICA</b>	SCOPRIRE LE PROPRIE CAPACITÀ MOTORIE, SVILUPPO,		
<b>PERIODO DI RIFERIMENTO</b>	1° QUADRIMESTRE		
<p align="center"><b>TRAGUARDI COMPETENZE</b></p> <p>Acquisire consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziotemporali.</p> <p>Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.</p>	<p align="center"><b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b></p> <p>Sviluppare la conoscenza e la percezione del proprio schema corporeo e motorio.</p> <p>Acquisire molteplici capacità coordinative adattandosi alle situazioni richieste dal gioco. Usare e correlare, consapevolmente, le variabili spazio temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p>	<p align="center"><b>CONTENUTI/ATTIVITA'</b></p> <p>Esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio, il controllo della lateralità e l'organizzazione spazio-temporale.</p> <p>Esercizi e giochi con piccoli attrezzi. Percorsi ginnici. Esercizi con la musica.</p>	<p align="center"><b>METODOLOGIE MEZZI STRUMENTI</b></p> <p>Dal punto di vista metodologico si utilizzeranno attività quanto più possibile variate, proposte in forma globale e ludica anche se per favorire la miglior comprensione di ogni gesto sia semplice che complesso mi servirò necessariamente anche d'interventi analitici. Le attrezzature ginniche e sportive presenti nella palestra scolastica.</p>

## **EDUCAZIONE CIVICA**

<p><b>Obiettivi didattici e formativi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Contribuire alla costruzione di una cultura della legalità e di un'etica della responsabilità;</li><li>✓ Sollecitare alla riflessione e alla problematizzazione;</li><li>✓ Valorizzare l'esperienza concreta e le conoscenze degli alunni.</li></ul>	<p><b>UDA :</b></p> <p><i>I DIRITTI DEI BAMBINI (da collegare alla celebrazione della specificità aggiornata del 19/11).</i></p> <p>.</p> <p><b>Tempi</b></p> <p><b><i>I QUADRIMESTRE: .1.h</i></b></p>	<p><b>Contenuti:</b></p> <p><b>Diritto alla salute: l'importanza del movimento e di un'alimentazione corretta</b></p>
--	---	---

<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE			
<b>CLASSE</b>	1 <sup>a</sup>			
<b>UNITA' DI</b>				
<b>AMBITO</b>				
<b>TITOLO-TEMATICA</b>	LE CAPACITÀ CONDIZIONALI ,			
<b>PERIODO DI</b>	2° QUADRIMESTRE			
<p><b>TRAGUARDI COMPETENZE</b></p> <p>Sperimentare una pluralità di esperienze, che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive.</p> <p>Sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Muoversi nell'ambiente di lavoro e di vita rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p><b>Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</b></p>	<p><b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b></p> <p>Utilizzare, consapevolmente, piani di lavoro per l'incremento delle capacità condizionali. Acquisire, progressivamente, la capacità di mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo.</p> <p>Acquisire molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco.</p> <p>Utilizzare, in modo corretto ed appropriato, il materiale e le attrezzature connesse all'attività fisica.</p>	<p><b>CONTENUTI/ATTIVITÀ</b></p> <p>Lavori in circuito per migliorare la resistenza e la rapidità. Esercizi con il pallone medicinale.</p> <p>Compiti di reazione motoria a stimoli visivi, acustici, tattili. Giochi propedeutici.</p> <p>Fondamentali della pallavolo e della pallacanestro.</p>	<p><b>METODOLOGIE MEZZI STRUMENTI</b></p> <p>Dal punto di vista metodologico si utilizzeranno attività quanto più possibile variate, proposte in forma globale e ludica anche se per favorire la miglior comprensione di ogni gesto sia semplice che complesso mi servirò necessariamente anche d'interventi analitici.</p> <p>Le attrezzature ginniche e sportive presenti nella palestra scolastica.</p>	<p><b>VERIFICHE</b></p> <p>L'osservazione del lavoro in palestra costituirà un momento importante per la verifica e la valutazione individuale e collettiva.</p>

<p>✓ Favorire il senso di appartenenza alla comunità inclusiva, la solidarietà, la partecipazione attiva alla creazione della società nel rispetto di sé, degli altri, dell'ambiente;</p> <p>✓ Sollecitare alla riflessione e alla problematizzazione;</p> <p>✓ Realizzare materiali per comunicare le esperienze e le conoscenze acquisite.</p>	<p><b>REGOLE PER UN MONDO PULITO:</b></p> <p><i>GLI ELEMENTI NATURALI, BENE PREZIOSO DA TUTELARE (da collegare alla celebrazione della Giornata della Terra del 22/04).</i></p> <p><b>II QUADRIMESTRE: 1...h</b></p>	<p><b>Praticare attivamente i valori sportive, come rispetto delle regole, dell'ambiente e dell'altro.</b></p>
--	--	--