

# Istituto Comprensivo "41 Console"

## Programmazione di Scienze Motorie

### SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

Docente: \_\_\_\_\_ anno scolastico \_\_\_\_\_ Classe 3° 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 checked="" type="checkbox"/> MEDIO <input type="checkbox"/> MEDIO-BASSO <input type="checkbox"/> BASSO	<input checked="" type="checkbox"/> VIVACE <input type="checkbox"/> TRANQUILLA <input checked="" 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

<p><b>LIVELLO AVANZATO (10 - 9)</b>          Alunni che dimostrano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ottima preparazione di base</li> <li><input type="checkbox"/> Impegno ed interesse seri e costanti</li> <li><input type="checkbox"/> Ottime capacità intuitive e prolungati tempi di attenzione</li> </ul>	<p>N° ____</p>
<p><b>LIVELLO INTERMEDIO (8 -7)</b>          Alunni che dimostrano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Buona preparazione di base</li> <li><input type="checkbox"/> Impegno ed interesse costanti</li> <li><input type="checkbox"/> Buone capacità intuitive e tempi di attenzione apprezzabili</li> </ul>	<p>N°          ...</p>
<p><b>LIVELLO BASE (6)</b>          Alunni che dimostrano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sufficiente preparazione di base</li> <li><input type="checkbox"/> Impegno ed interesse accettabili</li> <li><input type="checkbox"/> Ritmi di apprendimento adeguati</li> <li><input type="checkbox"/> Tempi di attenzione brevi</li> </ul>	<p>N°</p>
<p><b>LIVELLO CON DIFFICOLTÀ (5 - 4)</b>          Alunni che dimostrano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Lacune nella preparazione di base</li> <li>B. Impegno e interesse discontinui</li> <li>C. Ritmi di apprendimento lenti</li> <li>D. Difficoltà nei processi logico analitici</li> <li>E. Scarsa motivazione</li> <li>F. Difficoltà di relazione con coetanei e/o adulti</li> <li>G. Altro .....</li> </ul>	<p>N° (indicare il/i tipo/i di difficoltà)</p>

FASCE DI LIVELLO	STRATEGIE ED INTERVENTI PREVISTI
PRIMA FASCIA: alunni con preparazione di base solida (votazione 10 - 9)	<b>Affidamento di incarichi, tutoring con ruolo di tutor, stimolo alla ricerca, impulso allo spirito critico e alla creatività, promozione del senso critico e della capacità di compiere delle scelte.</b>
SECONDA FASCIA: alunni con preparazione di base buona (votazione 8-7)	<b>Attività guidate, crescente livello di difficoltà, inserimento in gruppi motivati di lavoro, rinforzo delle abilità, assiduo controllo dell'apprendimento. Attività mirate al miglioramento del metodo di lavoro.</b>
TERZA FASCIA: alunni con preparazione di base sufficiente (votazione 6)	<b>Attività guidate con l'aiuto di un compagno tutor o dell'insegnante, rinforzo delle abilità, assiduo controllo dell'apprendimento, stimoli all'autocorrezione.</b>
QUARTA FASCIA: alunni con preparazione di base incerta e lacunosa (votazione inferiore a 6)	<b>Adeguamento ai ritmi di apprendimento, rapporti frequenti scuola- famiglia, recupero in orario scolastico con esercitazioni guidate, guida al superamento di atteggiamenti scorretti, affidamento di incarichi per potenziare l'autostima.</b>

<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE			
<b>CLASSE 3°</b>				
	UNITA' DI APPRENDIMENTO N1			
<b>AMBITO</b>				
<b>TITOLO-TEMATICA</b>	IL CORPO IN MOVIMENTO –	EFFICIENZA FISICA		
<b>PERIODO DI</b>	1 QUADRIMESTRTE			
<b>TRAGUARDI</b>	<b>OBIETTIVI DI</b>	<b>CONTENUTI/ATTIVITA'</b>	<b>METODOLOGIE MEZZI</b>	<b>VERIFICHE</b>

<p align="center"><b>COMPETENZE</b></p> <p>Attraverso le attività di gioco motorio e sportivo che sono esperienze privilegiate dove si coniuga il sapere, il saper fare e il saper essere, costruire la propria identità personale e la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti. Possedere conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute , alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita. <b>Le dipendenze</b></p>	<p align="center"><b>APPRENDIMENTO</b></p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere un'ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali. Conoscenza e rischi dipendenze</p>	<p>Circuit Training. Esercizi a carico naturale per i diversi gruppi muscolari. Corsa prolungata e con cambi di velocità. Giochi di velocità. Teoria: gli effetti del movimento sui vari apparati.visione di video, letture di esperienze vissute da coetanei</p>	<p align="center"><b>STRUMENTI</b></p> <p>Bisogna proporre attività stimolanti e gradite agli alunni, in grado di soddisfare le loro esigenze psicofisiche garantendo a tutti la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria, stimolando la partecipazione attiva alla vita di gruppo. È fondamentale rispettare i concetti di polivalenza e di multilateralità proponendo molteplicità di contenuti, mezzi e situazioni come giochi, percorsi, circuiti e ciò presuppone varietà di metodi (induttivi e deduttivi) in relazione agli obiettivi.</p>	<p>Il lavoro in palestra costituirà un momento importante per la verifica e per la valutazione individuale e collettiva che devono essere pertanto, costanti, meticolose, esaurienti e che si possono attuare solamente osservando i nostri alunni, senza tecnicizzare gli interventi, senza soffermarsi troppo a lungo sull'errore, ma valutando gli allievi nella loro totalità e completezza, analizzando il loro carattere, la creatività e l'intelligenza motoria.</p>
---	---	---	---	---

<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>Essere cittadini : la Costituzione italiana</i> (collegata alla Giornata della Memoria come esempio di violazione dei diritti sanciti dalla Costituzione)</p> <p><b>Tempi</b></p>	<p><b>Contenuti:</b></p> <p><b>Regolamenti e sanzioni nei principali sport</b></p>
--	---	--

	<i>I QUADRIMESTRE: 1..h</i>	
--	-----------------------------	--

**UNITA' DI APPRENDIMENTO N.2**

<b>UNITA' DI APPRENDIMENTO N.2</b>				
<b>TITOLO-TEMATICA</b>		<b>GIOCHI SPORTIVI-ATLETICA LEGGERA LIVELLI DI PRESTAZIONI</b>		
<b>PERIODO DI</b>	2°QUADRIMESTRE			
<b>TRAGUARDI COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI/ATTIVITA'</b>	<b>METODOLOGIE MEZZI STRUMENTI</b>	<b>VERIFICHE</b>
Assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni ed impegnarsi per il bene comune. Sperimentare i corretti valori dello sport (fair-play) e la rinuncia a qualunque forma di violenza. Integrarsi nel gruppo, di cui si condividono e si rispettano le regole, dimostrando di accettare e rispettare l'altro. Possedere conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute , alla prevenzione e alla	Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare principi utili e funzionali per mantenere un buon stato di salute. Riconoscere, rispettare e saper utilizzare le regole dei giochi sportivi e delle attività proposte. Essere in grado di gestire in modo consapevole gli eventi delle gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta. Conoscere ed applicare correttamente il regolamento	Gioco in condizioni facilitate. Esercitazioni tecniche individuali e a coppie. Teoria e pratica dei valori formativi comuni agli sport praticati. Corsa prolungata e con variazioni di ritmo. Lanci di palloni medicinali di vario peso. Esercitazioni utilizzando ostacoli di vario tipo e ad altezze variabili.	Bisogna proporre attività stimolanti e gradite agli alunni, in grado di soddisfare le loro esigenze psicofisiche garantendo a tutti la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria, stimolando la partecipazione attiva alla vita di gruppo. È fondamentale rispettare i concetti di polivalenza e di multilateralità proponendo molteplicità di contenuti, mezzi e situazioni come	Il lavoro in palestra costituirà un momento importante per la verifica e per la valutazione individuale e collettiva che devono essere pertanto, costanti, meticolose, esaurienti e che si possono attuare solamente osservando i nostri alunni, senza tecnicizzare gli interventi, senza soffermarsi troppo a lungo sull'errore, ma valutando gli allievi nella loro totalità e completezza, analizzando il loro carattere, la creatività e l'intelligenza

promozione di corretti stili di vita.	tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro.		giochi, percorsi, circuiti e ciò presuppone varietà di metodi (induttivi e deduttivi) in relazione agli obiettivi.	motoria
<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><i>Sentirsi parte di una comunità allargata : il mondo ("Lotta contro il cambiamento climatico" e "Vita sulla terra") Inquinamento e tutela dell'ambiente. (da collegaresia con la tematica della legalità che con la celebrazione della Giornata della Terra 22/4)</i></p> <p><b>II QUADRIMESTRE: 1...h</b></p>	<p><b>Sport sano e leale: lotta al doping</b></p>	