

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"G. SOLERI-A.BERTONI"
Saluzzo

ANNO SCOLASTICO 2022 - 2023

PROGRAMMAZIONE ANNUALE DISCIPLINARE

di

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Elenco programmazioni allegate:

- Classi I
- Classi II
- Classi III
- Classi IV
- Classi V

DOCENTI: Allione Marta
Balzo Giuseppe
Barbero Daniela
Campanella Marta
Laudati Silvia
Tosello Manuela

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "G. SOLERI – A. BERTONI

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

Anno scolastico 2022 – 2023
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Classe 1^a

O.S.A : La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive *settembre -giugno*

Competenze:

Aver consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza della sua funzionalità, ampliando le capacità coordinative e condizionali.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
□ conoscere la nomenclatura degli esercizi ginnici segmentari e respiratori, assi anatomici di riferimento le posizioni e i movimenti fondamentali. □ conoscere le capacità condizionali, coordinative e la mobilità articolare e le loro caratteristiche di sviluppo	□ saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo □ prendere coscienza della propria efficienza fisica □ migliorare il livello delle coordinazioni trasferibili nei vari ambiti sportivi □ riconoscere ed ideare sequenze di movimento, di ritmo ed espressive	□ potenziamento fisiologico (resistenza, forza velocità o rapidità, mobilità articolare) □ esercizi di potenziamento, mobilità, resistenza, velocità a carico naturale; □ mobilitazione articolare e allungamento muscolare (esercizi di stretching e di mobilità attiva e passiva) □ rielaborazione degli schemi motori di base (coordinazione dinamica generale, equilibrio, coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, dissociazione arti) □ attività coordinative e espressive, ginnastica a corpo libero; esercizi di equilibrio e coordinazione; lavori in circuito con piccoli e grandi attrezzi; semplici combinazioni su basi ritmiche e musicali anche con utilizzo di qualche piccolo attrezzo; □ nomenclatura degli esercizi ginnici segmentari e respiratori, assi anatomici di riferimento le posizioni e i movimenti fondamentali.

O.S.A : Lo sport, le regole e il fair play *novembre-giugno*

Competenze:

Riconoscere i valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
□ saper identificare il lessico specifico di varie discipline sportive □ conoscere i regolamenti di vari sport e dividerne le regole □ costruire insieme a compagni e insegnante nuove situazioni di gioco codificati e non	□ Tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato. □ Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale. □ Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile, corsa veloce.	Atletica: □ corsa di resistenza, marcia, corsa veloce, □ vari tipi di salto e studio della rincorsa con tecnica relativa; □ vari tipi di lanci e studio della tecnica relativa;

□ Sapersi relazionare correttamente con gli altri e collaborare con i compagni. □ valutare le proprie performance □ comprendere l'aspetto educativo e sociale dello sport;	□ Sviluppare la forza veloce degli arti inferiori ed aumentare la capacità di stacco □ Acquisizione di destrezza e coordinazione motoria . □ Saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici della pallavolo. □ Saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici della pallacanestro.	Pallavolo : □ Esecuzione dei fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta di sicurezza. □ Esercizi con la palla mirati all'acquisizione di destrezza e coordinazione motoria . □ Esercizi con la palla per l'acquisizione dei fondamentali individuali. Fondamentali individuali in situazione di gioco codificato e non Pallacanestro – pallamano: □ Esecuzione dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro da fermo e in corsa, arresti 1 – 2 tempi. □ Esercizi con la palla mirati all'acquisizione di destrezza e coordinazione motoria . □ Esercizi con la palla per l'acquisizione dei fondamentali individuali. Fondamentali individuali in situazione di gioco codificato e non Regolamento e fondamentali individuali dei giochi sportivi di squadra Attività coordinative e tecniche di giochi sportivi individuali (tennis tavolo e badminton) e di squadra, fondamentali individuali e giochi propedeutici dei diversi sport proposti.
--	---	---

O.S.A: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

settembre -giugno

Competenze:

Assumere comportamenti positivi verso uno stile di vita sano e attivo.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
□ conosce gli effetti dell'attività motoria e sportiva sul benessere della persona □ conoscere pericoli e infortuni connessi alle attività motorie	□ saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale □ assumere corretti stili di vita □ lavorare in palestra sempre in sicurezza	□ principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa, negli spazi aperti, per strada; □ principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e per migliorare l'efficienza fisica; □ educazione ed igiene alimentare □ norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere; □ effetti del movimento sui vari apparati; □ promozione dello sport come abitudine di vita;

O.S.A: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

novembre - aprile

Competenze:

Comprendere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
□ ampliare la cultura sportiva e fornire ulteriori opportunità di scelta verso discipline sportive praticabili in ambiente naturale □ Sviluppo della socialità e del	□ sapersi orientare in contesti diversificati □ Saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici.	nuoto: □ sviluppo dell'acquaticità, □ apprendimento e perfezionamento delle principali tecniche: stile libero, dorso, rana, delfino, il tuffo di partenza. □ Aquagym: serie di esercizi che coinvolgono tutti i distretti muscolari, l'apparato

senso civico □ conoscere le tecniche di esecuzione delle specialità di nuoto	□ muoversi negli spazi aperti rispettando ritmi e ambienti naturali	cardiocircolatorio, respiratorio, osteo-articolare □ pattinaggio su ghiaccio □ parte teorica e pratica legata alle attività proposte □ arrampicata sportiva	
RISORSE / MATERIALI □ Palestre □ Campo di atletica □ Spazi esterni □ Piscina □ Pista di pattinaggio □ Materiali inerenti le discipline proposte	METODOLOGIA DIDATTICA (validi per tutte le unità) □ Lezioni pratiche utilizzando il metodo globale, analitico e sintetico □ Esercitazioni individuali, collettive, di squadra e di gruppo □ Lezioni teoriche Ogni procedura educativa rispetterà i principi di continuità, gradualità e progressività dei carichi per consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli e realizzare gli apprendimenti, mettendo in atto interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici . Il docente adatterà la scelta delle attività inserite nella programmazione in base alle strutture disponibili e alla composizione di ciascuna classe.	PROVE DI VERIFICA (validi per tutte le unità) □ Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze,abilità e competenze specifiche □ Verifiche periodiche in itinere attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali e/o collettive , test, attraverso percorsi strutturati, circuiti, giochi codificati e non □ Eventuali verifiche orali o scritte per la parte teorica La valutazione scaturirà dall'esito delle prove individuali e collettive e dalla registrazione di indicatori quali l'interesse, l'impegno, l'assiduità, la partecipazione responsabile	PREREQUISITI (validi per tutte le unità) □ Strutturazione degli schemi corporei di base □ Possedere standard minimi per le capacità condizionali (forza resistenza velocità mobilità) e per le capacità coordinative(spazio-temporali, oculo-segmentarie, speciali) SAPERI MINIMI (validi per tutte le unità) □ Svolgere i gesti tecnici senza gravi errori che compromettano l'azione globale □ Fornire una prestazione in linea con i parametri medi stabiliti in base all'età e adeguata alla struttura fisica dell'allievo □ Saper applicare i principali gesti tecnici in situazione di gioco □ Conoscere le nozioni principali degli argomenti trattati. ATTIVITA' DI RECUPERO (validi per tutte le unità) □ Preparazione pratica o teorica individuale da svolgere a casa □ Recupero individualizzato nelle ore curricolari

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "G. SOLERI – A. BERTONI"

PROGRAMMAZIONE ANNUALE
Anno scolastico 2022 - 2023
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Classe 2[^]

O.S.A : La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive *settembre -giugno*

Competenze:

Aver consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza della sua funzionalità, ampliando le capacità coordinative e condizionali.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
☐ conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo ☐ conoscere le capacità condizionali, coordinative e la mobilità articolare e le loro caratteristiche di sviluppo ☐ conoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione corporea non verbale (posture, atteggiamenti, mimica, gesti ...) ☐ Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti	☐ saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo ☐ elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici ☐ assumere posture corrette nello svolgimento dei compiti motori ☐ cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie semplici	☐ potenziamento fisiologico (resistenza, forza velocità o rapidità, mobilità articolare) ☐ mobilizzazione articolare e allungamento muscolare (esercizi di stretching e di mobilità attiva e passiva) ☐ rielaborazione degli schemi motori di base (coordinazione dinamica generale, equilibrio, coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, dissociazione arti) ☐ esercizi di potenziamento, mobilità, resistenza, velocità a carico naturale; ☐ attività coordinative e espressive, ginnastica a corpo libero; esercizi di equilibrio e coordinazione; ☐ lavori in circuito con piccoli e grandi attrezzi; ☐ semplici combinazioni su basi ritmiche e musicali anche con utilizzo di qualche piccolo attrezzo;

O.S.A : Lo sport, le regole e il fair play *novembre-giugno*

Competenze:

Riconoscere i valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
☐ saper identificare il lessico specifico di varie discipline sportive ☐ conoscere i regolamenti di vari sport e condividerne le regole	☐ Tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato. ☐ Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale. ☐ Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile	Atletica: ☐ corsa di resistenza, marcia, corsa veloce, ☐ getto del peso da fermo e in movimento; ☐ salto in alto stile fosbury-flop, ☐ partenza dai blocchi, ☐ staffetta 4 per 100, ☐ salto in lungo

- costruire insieme a compagni e insegnante nuove situazioni di gioco codificati e non - Consolidare abitudini di collaborazione reciproca - Sapersi relazionare correttamente con gli altri e collaborare con i compagni. - valutare le proprie performance - comprendere l'aspetto educativo e sociale dello sport;	- Sviluppare la forza veloce degli arti inferiori ed aumentare la capacità di stacco - Acquisizione di destrezza e coordinazione motoria . - Saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici della pallavolo. - Saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici della pallacanestro. - assistere a manifestazioni sportive con atteggiamento rispettoso dello spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta	Pallavolo : - Esecuzione dei fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta di sicurezza. - Esercizi con la palla mirati all'acquisizione di destrezza e coordinazione motoria I fondamentali individuali in situazione di gioco codificato didattico dell'attacco e del muro Pallacanestro - pallamano - Esecuzione dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro da fermo e in corsa, arresti 1 – 2 tempi. - Esercizi con la palla mirati all'acquisizione di destrezza e coordinazione motoria . I fondamentali individuali in situazione di gioco codificato didattico del gioco di squadra attacco e difesa Attività coordinative e tecniche di giochi sportivi individuali (tennis tavolo e badminton) e di squadra, fondamentali individuali e di squadra dei diversi sport proposti.
---	--	--

O.S.A: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

settembre -giugno

Competenze:

Assumere comportamenti positivi verso uno stile di vita sano e attivo.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
- conoscere pericoli e infortuni connessi alle attività motorie - conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso - conoscenza di sane abitudini di vita.	- saper applicare i fondamentali della prevenzione per la sicurezza personale - assumere corretti stili di vita - lavorare in palestra sempre in sicurezza - assumere comportamenti funzionali in palestra e negli spazi aperti	- principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa, negli spazi aperti, per strada - conoscere pericoli e infortuni connessi alle attività motorie - principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e per migliorare l'efficienza fisica - educazione ed igiene alimentare - norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere - effetti del movimento sui vari apparati - promozione dello sport come abitudine di vita

O.S.A: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

novembre - aprile

Competenze:

Comprendere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
ampliare la cultura sportiva e fornire ulteriori opportunità di scelta verso discipline sportive	sapersi orientare in contesti diversificati	nuoto: sviluppo dell'acquaticità,

praticabili in ambiente naturale □ Sviluppo della socialità e del senso civico □ conoscere le tecniche di esecuzione delle specialità di nuoto e dell'arrampicata sportiva	□ Saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici. □ muoversi negli spazi aperti rispettando ritmi e ambienti naturali	□ apprendimento e perfezionamento delle principali tecniche: stile libero, dorso, rana, delfino, il tuffo di partenza. □ Aquagym: serie di esercizi che coinvolgono tutti i distretti muscolari, l'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, osteoarticolare □ Arrampicata sportiva □ pattinaggio su ghiaccio □ parte teorica e pratica legata alle attività proposte	
RISORSE / MATERIALI □ Palestre □ Campo di atletica □ Spazi esterni □ Piscina □ Pista di pattinaggio □ Materiali inerenti le discipline proposte □ Alpitca	METODOLOGIA DIDATTICA (validi per tutte le unità) □ Lezioni pratiche utilizzando il metodo globale, analitico e sintetico □ Esercitazioni individuali, collettive, di squadra e di gruppo □ Lezioni teoriche Ogni procedura educativa rispetterà i principi di continuità, gradualità e progressività dei carichi per consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli e realizzare gli apprendimenti, mettendo in atto interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici . Il docente adatterà la scelta delle attività inserite nella programmazione in base alle strutture disponibili e alla composizione di ciascuna classe.	PROVE DI VERIFICA (validi per tutte le unità) □ Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze, abilità e competenze specifiche □ Verifiche periodiche in itinere attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali e/o collettive , test, attraverso percorsi strutturati, circuiti, giochi codificati e non □ Eventuali verifiche orali o scritte per la parte teorica La valutazione scaturirà dall'esito delle prove individuali e collettive e dalla registrazione di indicatori quali l'interesse, l'impegno, l'assiduità, la partecipazione responsabile	PREREQUISITI (validi per tutte le unità) □ Strutturazione degli schemi corporei di base □ Possedere standard minimi per le capacità condizionali (forza resistenza velocità mobilità) e per le capacità coordinative (spazio-temporali, oculo-segmentarie, speciali) SAPERI MINIMI (validi per tutte le unità) □ Svolgere i gesti tecnici senza gravi errori che compromettano l'azione globale □ Fornire una prestazione in linea con i parametri medi stabiliti in base all'età e adeguata alla struttura fisica dell'allievo □ Saper applicare i principali gesti tecnici in situazione di gioco □ Conoscere le nozioni principali degli argomenti trattati. ATTIVITA' DI RECUPERO (validi per tutte le unità) □ Preparazione pratica o teorica individuale da svolgere a casa □ Recupero individualizzato nelle ore curricolari

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "G. SOLERI – A. BERTONI"

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE
Anno scolastico 2022 – 2023
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Classe 3^a**

O.S.A : La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive **settembre -giugno**

Competenze:

Acquisizione della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto della sua funzionalità, consolidando le capacità coordinative e condizionali.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
☐ conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo ☐ conoscere le capacità condizionali, coordinative e la mobilità articolare e le loro caratteristiche di sviluppo ☐ conoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione corporea non verbale (posture, atteggiamenti, mimica, gesti ...) ☐ Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti ☐ organizzare percorsi motori e sportivi individuali e di squadra	☐ saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali ☐ acquisire padronanza dei limiti del proprio corpo ☐ esecuzione corretta di esercizi di coordinazione complessa ☐ saper lavorare per obiettivi di potenziamento fisiologico ☐ autovalutazione dell'efficienza delle proprie prestazioni motorie riconoscendo le proprie potenzialità e i propri limiti e programmazione degli allenamenti individuali	☒ potenziamento fisiologico e muscolare a carico naturale o bassi carichi addizionali in esecuzioni dinamiche, non escludendo nessun settore corporeo lavori in circuito con piccoli e grandi attrezzi combinazioni su basi ritmiche e musicali anche con utilizzo di qualche piccolo attrezzo ☐ elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee e il conseguente controllo del movimento ☐ utilizzare efficacemente i dati senso-percettivi in funzione di una postura corretta, di un efficace controllo dei movimenti e della riuscita di azioni motorie e sportive ☐ gesti motori e sportivi finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali migliorare la forza dei principali distretti muscolari effettuare movimenti veloci, efficaci ed economici, correre a ritmo costante per un tempo prolungato attività coordinative e espressive, ginnastica a corpo libero(realizzare movimenti che richiedano l'associazione di diverse parti del corpo in situazioni semplici e complesse, utilizzare le informazioni utili al mantenimento dell'equilibrio in situazioni statiche, dinamiche e di volo), e di mobilità articolare (compiere movimenti ampi con le principali articolazioni utilizzando anche lo stretching) ☐ rappresentare tramite il movimento sensazioni, immagini, emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee, e saperle esprimere con linguaggio verbale e non ☐ sistemi e apparati del corpo umano sistema muscolare, apparato cardio-circolatorio e respiratorio

Competenze

Rafforzamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una preparazione motoria specifica.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
☐ applicare il lessico specifico di varie discipline sportive ☐ conoscere i fondamentali tecnici dei giochi di squadra ☐ conoscere i regolamenti di vari sport e dividerne le regole ☐ Consolidare abitudini di collaborazione reciproca ☐ Sapersi relazionare correttamente con gli altri e collaborare con i compagni. ☐ valutare le proprie performance ☐ comprendere l'aspetto educativo e sociale dello sport;	☐ Tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato. ☐ Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale. ☐ Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile ☐ Sviluppare la forza veloce degli arti inferiori ed aumentare la capacità di stacco ☐ consolidamento di destrezza e coordinazione motoria . ☐ Saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici della pallavolo. ☐ Saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici della pallacanestro. ☐ applicare i fondamentali in situazioni di gara ☐ assistere a manifestazioni sportive con atteggiamento rispettoso dello spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta	Atletica: ☐ corsa di resistenza, marcia, corsa veloce, ☐ corsa ostacoli ☐ getto del peso con partenza dorsale; ☐ salto in alto stile fosbury, ☐ partenza dai blocchi, ☐ staffette ☐ salto in lungo Pallavolo : ☐ Esecuzione dei fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta di sicurezza. ☐ Esercizi con la palla mirati all'acquisizione di destrezza e coordinazione motoria I fondamentali individuali in situazione di gioco codificato ☐ attacco e del muro ☐ dai fondamentali al gioco di squadra con l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche di arbitraggio e organizzativi Pallacanestro – pallamano : ☐ Esecuzione dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro da fermo e in corsa, arresti 1 – 2 tempi. ☐ Esercizi con la palla mirati all'acquisizione di destrezza e coordinazione motoria . I fondamentali individuali in situazione di gioco codificato ☐ attacco e difesa a uomo e a zona ☐ dai fondamentali al gioco di squadra con l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche di arbitraggio e organizzativi Attività coordinative e tecniche di giochi sportivi individuali (tennis tavolo e badminton) e di squadra, fondamentali individuali e di squadra dei diversi sport proposti.

O.S.A: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

settembre -giugno

Competenze:

Sviluppo di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
☐ conoscere pericoli e infortuni connessi alle attività motorie ☐ fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale e altrui ☐ conoscere i principi basilari del primo soccorso ☐ conoscenza degli effetti della farmacologia e del doping sul corpo	☐ saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale ☐ assumere corretti stili di vita ☐ lavorare in palestra sempre in sicurezza ☐ assumere comportamenti funzionali in palestra e negli spazi aperti	☐ effetti del movimento sui vari apparati ☐ promozione dello sport come sana abitudine di vita ☒ norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in palestra, a casa, negli spazi aperti, per strada in caso di incidenti ☐ l'aspetto psico-fisico del corpo in movimento; ☐ la salute intesa come concetto dinamico; ☐ prevenzione, primo soccorso traumi, emorragie, shock

Competenze:

Acquisire le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI	
□ ampliare la cultura sportiva e fornire ulteriori opportunità di scelta verso discipline sportive praticabili in ambiente naturale □ Sviluppo della socialità e del senso civico □ conoscere l'uso degli strumenti tecnici basilari delle attività sportive □ conoscere le tecniche di esecuzione delle specialità di nuoto e dell'arrampicata sportiva	□ sapersi orientare in contesti diversificati e tecnologici □ Saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici. □ muoversi negli spazi aperti rispettando ritmi e ambienti naturali	nuoto: □ sviluppo dell'acquaticità, □ apprendimento e perfezionamento delle principali tecniche: stile libero, dorso, rana, delfino, il tuffo di partenza. □ Aquagym: serie di esercizi che coinvolgono tutti i distretti muscolari, l'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, osteoarticolare □ Arrampicata sportiva □ pattinaggio su ghiaccio □ parte teorica e pratica legata alle attività proposte	
RISORSE / MATERIALI	METODOLOGIA DIDATTICA (validi per tutte le unità)	PROVE DI VERIFICA (validi per tutte le unità)	PREREQUISITI (validi per tutte le unità)
□ Palestre □ Campo di atletica □ Spazi esterni □ Piscina □ Pista di pattinaggio □ Materiali inerenti le discipline proposte □ Alpiteca	□ Lezioni pratiche utilizzando il metodo globale, analitico e sintetico □ Esercitazioni individuali, collettive, di squadra e di gruppo □ Lezioni teoriche Ogni procedura educativa rispetterà i principi di continuità, gradualità e progressività dei carichi per consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli e realizzare gli apprendimenti, mettendo in atto interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici . Il docente adatterà la scelta delle attività inserite nella programmazione in base alle strutture disponibili e alla composizione di ciascuna classe.	□ Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze, abilità e competenze specifiche □ Verifiche periodiche in itinere attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali e/o collettive , test, attraverso percorsi strutturati, circuiti, giochi codificati e non □ Eventuali verifiche orali o scritte per la parte teorica La valutazione scaturirà dall'esito delle prove individuali e collettive e dalla registrazione di indicatori quali l'interesse, l'impegno, l'assiduità, la partecipazione responsabile	□ Strutturazione degli schemi corporei di base □ Possedere standard minimi per le capacità condizionali (forza resistenza velocità mobilità) e per le capacità coordinative (spazio-temporali, oculo-segmentarie, speciali) SAPERI MINIMI (validi per tutte le unità) □ Svolgere i gesti tecnici senza gravi errori che compromettano l'azione globale □ Fornire una prestazione in linea con i parametri medi stabiliti in base all'età e adeguata alla struttura fisica dell'allievo □ Saper applicare i principali gesti tecnici in situazione di gioco □ Conoscere le nozioni principali degli argomenti trattati. ATTIVITA' DI RECUPERO (validi per tutte le unità) □ Preparazione pratica o teorica individuale da svolgere a casa □ Recupero individualizzato nelle ore curricula

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "G. SOLERI – A. BERTONI

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

Anno scolastico 2022 – 2023

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe 4^a

O.S.A : La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive *settembre -giugno*

Competenze:

Acquisizione della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto della sua funzionalità, consolidando le capacità coordinative e condizionali.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
☐ conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo ☐ conoscere i limiti del proprio corpo ☐ conoscere i sistemi e apparati del corpo umano (sistema muscolare, apparato cardio-circolatorio e respiratorio) ☐ conoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione corporea non verbale (posture, atteggiamenti, mimica, gesti ...) ☐ Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti ☐ organizzare percorsi motori e sportivi individuali e di squadra	☐ saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo ☐ elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse ☐ assumere posture corrette nello svolgimento dei compiti motori ☐ cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie complesse ☐ saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali ☐ discriminare le informazioni spaziali e temporali per il controllo del movimento ☐ rappresentazione mentale di situazioni dinamiche e loro rappresentazione pratica ☐ saper lavorare per obiettivi di potenziamento fisiologico	☒ potenziamento fisiologico e muscolare a carico naturale o bassi carichi addizionali in esecuzioni dinamiche, non escludendo nessun settore corporeo ☐ elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee e il conseguente controllo del movimento ☐ utilizzare efficacemente i dati senso-percettivi in funzione di una postura corretta, di un efficace controllo dei movimenti e della riuscita di azioni motorie e sportive ☐ gesti motori e sportivi finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali migliorare la forza dei principali distretti muscolari ☐ effettuare movimenti veloci, efficaci ed economici, correre a ritmo costante per un tempo prolungato ☐ attività coordinative e espressive, ginnastica a corpo libero(realizzare movimenti che richiedano l'associazione di diverse parti del corpo in situazioni semplici e complesse, utilizzare le informazioni utili al mantenimento dell'equilibrio in situazioni statiche, dinamiche e di volo), e di mobilità articolare (compiere movimenti ampi con le principali articolazioni utilizzando anche lo stretching) ☐ saper rappresentare tramite il movimento sensazioni, immagini, emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee, e saperle esprimere con linguaggio verbale ☐ Esercizi di rilassamento (yoga). ☐ sistemi e apparati del corpo umano sistema muscolare, apparato cardio-circolatorio e respiratorio

O.S.A : Lo sport, le regole e il fair play		novembre-giugno
Competenze: Rafforzamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una preparazione motoria specifica.		
CONOSCENZE □ applicare il lessico specifico di varie discipline sportive □ conoscere i fondamentali tecnici dei giochi di squadra □ conoscere i regolamenti di vari sport e dividerne le regole □ Consolidare abitudini di collaborazione reciproca □ Sapersi relazionare correttamente con gli altri e collaborare con i compagni. □ comprendere l'aspetto educativo e sociale dello sport; ▣ autovalutazione dell'efficienza delle proprie prestazioni motorie riconoscendo le proprie potenzialità e i propri limiti e programmazione degli allenamenti individuali □ promuovere il rispetto delle regole e del fair play	ABILITA' □ Tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato. □ consolidamento di destrezza e coordinazione motoria . □ saper applicare il lessico specifico di varie discipline sportive □ esecuzione di fondamentali tecnici collettivi □ applicare i fondamentali in situazioni di gara □ riconoscere le varie situazioni tattiche in gara □ assistere a manifestazioni sportive con atteggiamento rispettoso dello spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta □ saper cooperare in vista di un risultato comune	CONTENUTI Atletica: □ corsa di resistenza, marcia, corsa veloce, □ corsa ostacoli □ getto del peso con partenza dorsale; □ salto in alto stile fosbury, □ partenza dai blocchi, □ staffette □ salto in lungo Pallavolo : I fondamentali individuali in situazione di gioco codificato attacco e muro □ tecnica e didattica dei fondamentali di squadra □ schemi offensivi e difensivi □ dai fondamentali al gioco di squadra con l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche di arbitraggio e organizzativi Pallacanestro - pallamano I fondamentali individuali in situazione di gioco codificato Didattica del gioco di squadra; attacco e difesa. □ dai fondamentali al gioco di squadra con l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche di arbitraggio e organizzativi Attività coordinative e tecniche di giochi sportivi individuali (tennis tavolo e badminton) e di squadra, fondamentali individuali e di squadra dei diversi sport proposti.
O.S.A: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione		settembre -giugno
Competenze: Sviluppo di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.		
CONOSCENZE □ conoscere pericoli e infortuni connessi alle attività motorie □ fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale e altrui □ conoscere i principi basilari del primo soccorso □ conoscenza degli effetti della farmacologia e del doping sul corpo □ conoscere i benefici del movimento	ABILITA' □ saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale e altrui □ assumere corretti stili di vita □ assumere comportamenti funzionali in palestra e negli spazi aperti □ conoscere i principi dell'assistenza in palestra durante le esercitazioni □ applicare le modalità elementari di comportamento in caso di infortuni	CONTENUTI □ norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti □ l'aspetto psico-fisico del corpo in movimento; □ la salute intesa come concetto dinamico; □ prevenzione, primo soccorso traumi, emorragie, shock □ I principali traumi sportivi e le procedure di primo soccorso: alterazioni e traumi dell'apparato scheletrico, articolare e del sistema muscolare □ Cause dei traumi e prevenzione

	☐ consapevolezza degli effetti della farmacologia e del doping sul corpo	
O.S.A: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		novembre - aprile
Competenze: Acquisire le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti		
CONOSCENZE ☐ ampliare la cultura sportiva e fornire ulteriori opportunità di scelta verso discipline sportive praticabili in ambiente naturale ☐ Sviluppo della socialità e del senso civico ☐ conoscere l'uso degli strumenti tecnici basilari delle attività sportive ☐ conoscere le tecniche di esecuzione delle specialità di nuoto e dell'arrampicata sportiva	ABILITA' ☐ sapersi orientare in contesti diversificati e tecnologici ☐ Saper eseguire in modo corretto i gesti tecnici. ☐ muoversi negli spazi aperti rispettando ritmi e ambienti naturali	CONTENUTI nuoto: ☐ sviluppo dell'acquaticità, ☐ apprendimento e perfezionamento delle principali tecniche: stile libero, dorso, rana, delfino, il tuffo di partenza. ☐ Aquagym: serie di esercizi che coinvolgono tutti i distretti muscolari, l'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, osteoarticolare - Arrampicata sportiva ☐ pattinaggio su ghiaccio ☐ parte teorica e pratica legata alle attività proposte ☐ tennis
RISORSE / MATERIALI ☐ Palestre ☐ Campo di atletica ☐ Spazi esterni ☐ Piscina ☐ Pista di pattinaggio ☐ Materiali inerenti le discipline proposte ☐ Alpiteca	METODOLOGIA DIDATTICA (validi per tutte le unità) ☐ Lezioni pratiche utilizzando il metodo globale, analitico e sintetico ☐ Esercitazioni individuali, collettive, di squadra e di gruppo ☐ Lezioni teoriche Ogni procedura educativa rispetterà i principi di continuità, gradualità e progressività dei carichi per consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli e realizzare gli apprendimenti, mettendo in atto interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici . Il docente adatterà la scelta delle attività inserite nella programmazione in base alle strutture disponibili e alla composizione di ciascuna classe.	PROVE DI VERIFICA (validi per tutte le unità) ☐ Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze, abilità e competenze specifiche ☐ Verifiche periodiche in itinere attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali e/o collettive , test, attraverso percorsi strutturati, circuiti, giochi codificati e non ☐ Eventuali verifiche orali o scritte per la parte teorica La valutazione scaturirà dall'esito delle prove individuali e collettive e dalla registrazione di indicatori quali l'interesse, l'impegno, l'assiduità, la partecipazione responsabile PREREQUISITI (validi per tutte le unità) ☐ Strutturazione degli schemi corporei di base ☐ Possedere standard minimi per le capacità condizionali (forza resistenza velocità mobilità) e per le capacità coordinative(spazio-temporali, oculo-segmentarie, speciali) SAPERI MINIMI (validi per tutte le unità) ☐ Svolgere i gesti tecnici senza gravi errori che compromettano l'azione globale ☐ Fornire una prestazione in linea con i parametri medi stabiliti in base all'età e adeguata alla struttura fisica dell'allievo ☐ Saper applicare i principali gesti tecnici in situazione di gioco ☐ Conoscere le nozioni principali degli argomenti trattati. ATTIVITA' DI RECUPERO (validi per tutte le unità) ☐ Preparazione pratica o teorica individuale da svolgere a casa ☐ Recupero individualizzato nelle ore curricolari

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "G. SOLERI – A. BERTONI

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

Anno scolastico 2022– 2023 Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe 5^

O.S.A : La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

settembre -giugno

Competenze:

Autocontrollo e consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo.

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
☐ conoscere i sistemi e apparati del corpo umano (sistema muscolare, apparato cardio-circolatorio e respiratorio) ☐ Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti ☐ organizzare percorsi motori e sportivi individuali e di squadra ☐ saper migliorare la performance rispetto ad un obiettivo prefissato ☐ conoscere ed elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute ☐ valutare l'efficienza delle proprie prestazioni motorie ☐ Riconoscere la differenza tra il movimento funzionale e il movimento espressivo	☐ saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo ☐ cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie complesse ☐ saper ampliare e completare le proprie capacità coordinative e condizionali ☐ discriminare le informazioni spaziali e temporali per il controllo del movimento ☐ rappresentazione mentale di situazioni dinamiche e loro rappresentazione pratica ☐ Utilizzare al meglio le proprie qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari per elaborare risposte motorie sempre più efficaci	☐ Corsa prolungata a ritmo uniforme e con variazioni di ritmo ☒ potenziamento fisiologico e muscolare a bassi carichi addizionali in esecuzioni dinamiche, non escludendo nessun settore corporeo. ☐ affinamento del bagaglio psico-motorio. ☐ Perfezionamento, integrazione e consolidamento degli schemi motori acquisiti nei precedenti anni scolastici. ☐ attività coordinative e espressive, ginnastica a corpo libero; ☐ esercizi di equilibrio e coordinazione; ☐ lavori in circuito con piccoli e grandi attrezzi; ☐ combinazioni su basi ritmiche e musicali anche con utilizzo di qualche piccolo attrezzo; ☐ elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee e il conseguente controllo del movimento ☐ Yoga: semplici esercizi di rilassamento controllo della respirazione. ☐ l'apprendimento motorio ☐ teoria dell'allenamento ☐ anatomia e fisiologia del corpo umano ☐ Conoscere le modificazioni fisiologiche relative all'allenamento ☐ conoscere le modalità di linguaggio corporeo come strumento per migliorare la qualità della vita ed eliminare lo stress

O.S.A : Lo sport, le regole e il fair play**novembre-giugno****Competenze****Rafforzamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una preparazione motoria specifica.**

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
☐ applicare il lessico specifico di varie discipline sportive in situazioni di gara ☐ conoscere i fondamentali tecnici dei giochi di squadra ☐ conoscere i regolamenti di vari sport e dividerne le regole ☐ Consolidare abitudini di collaborazione reciproca ☐ Sapersi relazionare correttamente con gli altri e collaborare con i compagni. ☐ comprendere l'aspetto educativo e sociale dello sport; ☒ autovalutazione dell'efficienza delle proprie prestazioni motorie riconoscendo le proprie potenzialità e i propri limiti e programmazione degli allenamenti individuali ☐ promuovere il rispetto delle regole e del fair play come concetto fondante di stile di vita nella società	☐ Tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato. ☐ consolidamento di destrezza e coordinazione motoria . ☐ assistere a manifestazioni sportive con atteggiamento rispettoso dello spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta ☐ saper cooperare in vista di un risultato comune ☐ riconoscere e prevenire le azioni tattiche dell'avversario ☐ saper variare la propria tattica in funzione della situazione ☐ analizzare i propri comportamenti e evidenziare eventuali criticità	Atletica: ☐ corsa di resistenza, marcia, corsa veloce, ☐ corsa ostacoli ☐ getto del peso con partenza dorsale; ☐ salto in alto stile fosbury, ☐ partenza dai blocchi, ☐ staffette ☐ salto in lungo Pallavolo : ☐ tecnica e didattica dei fondamentali di squadra ☐ schemi offensivi e difensivi ☐ dai fondamentali al gioco di squadra con l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche di arbitraggio e organizzativi Pallacanestro - pallamano Didattica del gioco di squadra; attacco e difesa. ☐ dai fondamentali al gioco di squadra con l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche di arbitraggio e organizzativi ☒ consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo. ☐ forme organizzative di tornei e competizioni ☐ codice gestuale dell'arbitraggio ☐ le regole degli sport praticati Attività coordinative e tecniche di giochi sportivi individuali (tennis tavolo e badminton) e di squadra, fondamentali individuali e di squadra dei diversi sport proposti.

O.S.A: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**settembre-giugno****Competenze:****Sviluppo di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.**

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
☐ comprendere globalmente i benefici del movimento e le informazioni riferite alle varie tecniche e situazioni sportive-espressive in relazione al concetto di salute dinamica e alla prevenzione degli infortuni	☐ conoscere i principi dell'assistenza in palestra durante le esercitazioni ☐ applicare le modalità elementari di comportamento in caso di infortuni ☐ consapevolezza degli effetti della farmacologia e del doping sul corpo	☐ norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti ☐ fondamentali regole ed abitudini per la tutela della salute ☐ l'aspetto psico-fisico del corpo in movimento; ☐ la salute intesa come concetto dinamico; ☐ Educazione alla salute: l'attività fisica, la ginnastica dolce, postura e salute, l'educazione alimentare, ☐ le dipendenze, il doping e i loro effetti sull'organismo

□ conoscenza degli effetti della farmacologia e del doping sul corpo	- applicare i principi igienici e scientifici essenziali per migliorare il proprio stato di salute e l'efficienza psico-fisica □ saper trasferire i fondamenti della prevenzione per la sicurezza e la salute □ assumere corretti stili di vita in funzione delle proprie scelte future	□ Concetto di sistema muscolare e scheletrico □ Struttura, localizzazione e funzione dei principali muscoli, ossa e articolazioni, con particolare riferimento al rachide □ Paramorfismi e dismorfismi Dalle Scienze Motorie e Sportive all'educazione alla convivenza civile: la carta dello sportivo
--	---	---

O.S.A: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

novembre - aprile

Competenze:

Acquisire le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti

CONOSCENZE □ ampliare la cultura sportiva e fornire ulteriori opportunità di scelta verso discipline sportive praticabili in ambiente naturale □ conoscere l'uso degli strumenti tecnici basilari delle attività sportive □ conoscere le tecniche di esecuzione delle specialità di nuoto e dell'arrampicata sportiva	ABILITA' □ sapersi orientare in contesti diversificati e tecnologici □ muoversi negli spazi aperti rispettando ritmi e ambienti naturali □ trasferire le competenze acquisite anche in altri ambiti, avendo fatta propria la cultura dell'attività fisica motoria	CONTENUTI □ Approfondimento della parte teorica e pratica legata all'attività': nuoto, pattinaggio su ghiaccio, arrampicata sportiva e tennis □ Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica □ Conoscere i benefici che il movimento aerobico in ambiente naturale produce sulle quattro aree della personalità (adattamento cardio-respiratori, muscolo scheletrici, piacere del fare, atteggiamento positivo nei confronti di se degli altri e dell'ambiente)	
RISORSE / MATERIALI □ Palestre □ Campo di atletica □ Spazi esterni □ Piscina □ Pista di pattinaggio □ Materiali inerenti le discipline proposte □ Alpiteca ATTIVITA' DI RECUPERO (validi per tutte le unità) □ Preparazione pratica o teorica individuale da svolgere a casa □ Recupero individualizzato nelle ore curricolari	METODOLOGIA DIDATTICA (validi per tutte le unità) □ Lezioni pratiche utilizzando il metodo globale, analitico e sintetico □ Esercitazioni individuali, collettive, di squadra e di gruppo □ Lezioni teoriche Ogni procedura educativa rispetterà i principi di continuità, gradualità e progressività dei carichi per consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli e realizzare gli apprendimenti, mettendo in atto interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici . Il docente adatterà la scelta delle attività inserite nella programmazione in base alle strutture disponibili e alla	PROVE DI VERIFICA (validi per tutte le unità) □ Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo di conoscenze,abilità e competenze specifiche □ Verifiche periodiche in itinere attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali e/o collettive , test, attraverso percorsi strutturati, circuiti, giochi codificati e non □ Eventuali verifiche orali o scritte per la parte teorica La valutazione scaturirà dall'esito delle prove individuali e collettive e dalla registrazione di indicatori quali l'interesse, l'impegno, l'assiduità, la partecipazione responsabile	PREREQUISITI (validi per tutte le unità) □ Strutturazione degli schemi corporei di base □ Possedere standard minimi per le capacità condizionali (forza resistenza velocità mobilità) e per le capacità coordinative(spazio-temporali, oculo-segmentarie, speciali) SAPERI MINIMI (validi per tutte le unità) □ Svolgere i gesti tecnici senza gravi errori che compromettano l'azione globale □ Fornire una prestazione in linea con i parametri medi stabiliti in base all'età e adeguata alla struttura fisica dell'allievo □ Saper applicare i principali gesti tecnici in situazione di gioco □ Conoscere le nozioni principali degli argomenti trattati.

	composizione di ciascuna classe.		
--	----------------------------------	--	--

Saluzzo 27 ottobre 2022

M. Allione

G.Balzo

D. Barbero

M.Campanella

S. Laudati

M.Tosello

