

***PIANO DI PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

**CLASSI DEL GINNASIO:PRIMO BIENNIO**

**Anno scolastico 2024-2025**

**Premessa**

Le scienze motorie e sportive tendono al motivato coinvolgimento degli studenti modulando i tempi di lavoro in base all’età degli alunni. Saranno proposte attività fisiche, teoriche, di arbitraggio e di assistenza che contribuiranno alla formazione psico - fisica del discente.

Nel corso dell’anno si darà spazio ad attività volte alla prevenzione di comportamenti sedentari, attività di prevenzione ai paramorfismi ed attività che favoriscono il processo di socializzazione.

**Regolamento degli impianti sportivi**

Per la pratica delle attività fisiche è obbligatorio indossare un abbigliamento sportivo comodo e consono all’ambiente scolastico, in particolare viene posta attenzione sull’uso di scarpe pulite per garantire l’igiene degli ambienti sportivi. Si vieta l’uso di cibo in palestra ma sarà cura del docente assicurare l’intervallo al gruppo classe. Sono ammesse 3 giustificazione di carattere personale a quadrimestre salvo eventuali esoneri che richiedano periodi lunghi. Gli oggetti personali è bene portarli sempre con sé riponendoli in un sacchetto messo a disposizione dal docente che sarà sotto custodia di tutto il gruppo classe.

**Linee generali e competenze**

Al termine del percorso scolastico lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità, ha consolidato i valori sociali dello sport, ha acquisito una buona preparazione motoria, ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo, ha colto i benefici darivanti dalla pratica delle varie attività ludico – sportive.

**Obiettivi specifici di apprendimento**

1. Il movimento:il corpo in movimento nelle variabili spazio e tempo,anche in ambiente naturale, nello sviluppo delle abilità motorie e nelle modificazioni fisiologiche.
2. Il linguaggio del corpo:espressività corporea, altri linguaggi, aspetti comunicativi e relazionali.
3. Il gioco e lo sport: aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, sociali, tecnici, tattici, del fair play e del rispetto della regola
4. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione: (rispetto a se, agli altri,agli spazi,agli oggetti) conoscenza del primo soccorso, sviluppo di stili di vita attivi per il miglioramento della salute intesa come benessere ( alimentazione, igiene, pratica motoria ) e conoscenza dei

danni derivati dall’uso di sostanze illecite.

**Competenze**

1. Si orienta negli ambiti motori e sportivi,utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.
2. Esprime con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo-espressiva,utilizzando più tecniche.
3. Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie,con fair play e attenzione all’aspetto sociale.
4. Adotta comportamenti attivi,insicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

**Contenuti:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CONOSCENZE | ABILITA’ | ATTIVITA DIDATTICA | STRUMENTI | VERIFICA | TEMPI |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AMBITO1**:  Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie.  Conoscere il ritmo delle e nelle azioni motorie e sportive anche in ambiente naturale. | Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie.  Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi  Riproduce il ritmo nei gesti e nelle azioni tecniche degli sport | Es. per sviluppare le capacità condizionalie coordinative.  Es. a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi. Es. a coppie.  Es. in ambiente naturale. Percorsi di destrezza. | Spazi chiusi e aperti (orienteering) Cronometro Grandi attrezzi. Piccoli attrezzi. Usare il corpo dei compagni. | Test motori Verifiche fondamentali di ginnastica. Verifica funicella Osservazione  sistematica degli alunni | Tutto l’anno |
| LIVELLI MINIMI |
| Esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie  potenzialità. |
| **AMBITO2:**  Conosce le modalità di utilizzo dei diversi  linguaggi non verbali.  Riconosce le  differenze tra movimento biomeccanico ed espressivo e  riconosce le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento | Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.  Ideare e comprendere sequenze ritmiche di movimento. | Esercizi a corpo libero Esercizi alla spalliera Esercizi a coppie  L’acro-sport  Creatività individuale e di team | Grandi attrezzi Piccoli attrezzi Corpo delle compagne.  Casse | Percorsi ritmici  Figure statiche Tecniche di base e semplici movimenti a coppie e a  terne. | Tutto l’anno |
| LIVELLI MINIMI |
| Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni |
| **AMBITO3:**  Conosce le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali. | Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste in forma personale. Partecipare in | Specialità atletiche:   * Le corse di resistenza. * Le corse di velocità. * La staffetta el a | Piccoli attrezzi | Verifica pratica del gesto tecnico | Aprile, Maggio |
| LIVELLI MINIMI |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive in relazione agli spazi e tempi disponibili. | Partenza dai blocchi.   * Gli ostacoli. * Orienteering.   Giochi presportivi |  | Sollecitato pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie,con fair play e attenzione  all’aspetto sociale |  |
| **AMBITO3:**  Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico,il fair play anche in funzione dell’arbitraggio.  Conoscere la tecnica e la tattica di uno sport.  Conoscere l’aspetto educativi dello sport | Sperimentare nei giochi sportivi i diversi ruoli, il fair play e  l’arbitraggio. Ricostruire autonomamente semplici tecniche e tattiche adattando le alla capacità, alle esigenze, agli spazi, ai tempi ma soprattutto alla squadra | Approccio globale a regole e schemi e  ricerca analitica dei gesti tecnici sui seguenti sport:   * Pallavolo * Pallacanestro * Pallamano * Rugby | Palloni Campo | Arbitraggio Schede di valutazione Partite | Tutto l’anno |
| LIVELLI MINIMI |
| Semplici arbitraggi |
| **AMBITO4:**  Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra , a scuola e negli spazi aperti  Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell’efficienza fisica. | Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra , a scuola e negli spazi aperti  Assumere comportamenti attivi | Accenni di Primo Soccorso.  Alimentazione  Doping,alcool,sostanze stupefacenti | Riviste Dispense | Prove strutturate e  semi- strutturate | Febbraio, Marzo e Aprile |
| LIVELLI MINIMI |
| Utilizza in modo appropriato strutture ed attrezzi.  Guidato assume comportamenti attivi e in sicurezza, per migliorare la propria salute  e il proprio benessere |

**Strumenti:**

Materiale presente nelle diverse palestre.

Materiale cartaceo per approfondimenti teorici riguardanti la disciplina(soprattutto per gli alunni esonerati).

**Metodologia**

La metodologia adottata comprende:

* Lezione frontale
* Lavoro in gruppo e a coppie
* Scoperta guidata
* Partendo da una metodologia globale saranno poi analizzati i singoli gesti e movimenti per poi tornare ad una esecuzione globale.

**Criteri di valutazione**

Prove scritte/orali :riguarderanno gli alunni esonerati e alcune attività didattiche.

Prove pratiche: test tradizionali, percorsi strutturati, osservazione sistematica degli alunni. Valutazione delle competenze trasversali: competenze relazionali, sociali, il rispetto delle regole, la partecipazione e continuità, l’impegno, il metodo di lavoro maturato.

**Valutazione generale dipartimento di scienze motorie**

La valutazione intermedia e finale dello studente terrà conto dei seguenti indicatori e descrittori:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Voto in decimi | Giudizio | Partecipazione | Impegno e metodo di lavoro | Rispetto delle regole | Competenze relazionali | Conoscenze | Abilità | Competenze |
| 10 | Ottimo | Sempre attiva, ricercata, propositiva | Volitivo, con ricerca di soluzioni, lavoro: autonomo e personale | Condiviso ed autocontrollo | Propositivo, leader | Approfondite e rielaborate | Le padroneggia trasformandole in modo originale | Livello  Avanzato  eccelle |
| 9 | Distinto | Attiva, costruttiva, pertinente | Determinato e produttivo, lavoro: organizzato e sistemico | Applicazione sicura e costante | Collaborativo | Affrofondite | Le padroneggia con pertinenza | Livello avanzato |
| 8 | Buono | Pienamente attiva | Costante e produttivo, lavoro:autonomo | Conoscenza e applicazione | Disponibile | Soddisfacenti | Le padroneggia con precisione ma talvolta insicuro | Livello intermedio superiore |
| 7 | Discreto | Costante | Costante, lavoro meccanico | Accettazione regole principali | Poco collaborativo | Assimilate | Le padroneggia in autonomia ma talvolta imprecise | Livello inermedio |
| 6 | Sufficiente | Dispersiva | Superficiale, lavoro mnemonico | Guidato | Collabora se richiamato | Assimilate in modo superficiale | Padroneggia semplici abilità | Livello base |
| 5 | Non sufficiente | Passiva , finalizzata al solo voto | Scarso, lavoro superficiale | Insofferenza | Conflittuale | Parziali | Padroneggia abilità solo in modo parziale | Livello base non pienamente consolidato |
| 4 | Gravemente insufficiente | Oppositiva | Non si applica, assenza di metodo | Rifiuto | Oppositivo, discriminante | Assenti | Possiede scarse abilità | Non possiede competenze |

Parma03/09/2024 Il coordinatore

Prof.ssa Nicoletta Pizzo