



ISO 9001: 2015 Cert. N° 50 100 14484 –
ev.002 validità 14.09.2018 – 11.03.202

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “BUCCARI – MARCONI”

Sede Buccari: Viale Colombo 60 – 09125 Cagliari - Uff. Presidenza / Segreteria ☎ 070300303 – 070301793

Sede Marconi: Via Pisano, 7 Cagliari ☎ 07055475

8Codice Fiscale: 92200270921 – Codice Univoco: UFAXY4 - Codice Meccanografico: CAIS02300D

www.buccarimarconi.gov.it - cais02300d@istruzione.it - cais02300d@pec.istruzione.it

PROGRAMMAZIONE D'IDATTICA ANNUALE SCIENZE MOTORIE - BIENNIO

Anno Scolastico 2025/2026

Classi 1^a e 2^a

Libro di testo: “Educare al movimento” ;

Autori: G. Fiorini, E. Chiesa, N. Lovecchio, S. Coretti, S. Bocchi

Ed. Marietti Scuola

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO.

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo di istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

Negli obiettivi specifici di apprendimento, lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

CONOSCERE	ABILITA'
- L'organizzazione del corpo umano - Anatomia e fisiologia dei principali apparati - Paramorfismi e dimorfismi - Le fasi della respirazione - Linguaggio specifico della disciplina	- Riconoscere le sensazioni che Provengono da muscoli e articolazioni - Riconoscere differenza tra contrazione e rilasciamento - Controllare nei diversi piani dello spazio i movimenti - Utilizzare lessico specifico
- Gli schemi motori e le loro caratteristiche - Le capacità motorie - Principi e fasi dell'apprendimento	- Eseguire movimenti di coordinazione segmentaria - Realizzare movimenti associando vista e movimenti - Utilizzare schemi motori semplici e complessi - Adattare movimenti alle variabili spaziali - Adattare movimenti alle variabili Temporali - Utilizzare diversi tipi di allenamento
- Gli aspetti della comunicazione Verbale e non verbale - La prossemica (interporre l'uso dello spazio maggiore o minore tra sé e gli altri, orientamento nello spazio)	- Riconoscere segni e gesti della comunicazione non verbale - Riconoscere la differenza tra Movimento funzionale e movimento espressivo

2. Lo sport, le regole e il fair play.

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare negli sport diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie responsabilità.

CONOSCERE	ABILITA'
- Fondamenti individuali degli sport in particolare sport acquatici CANOA, NUOTO E VELA - Terminologia e le regole principali degli sport praticati	- Adattarsi a regole e spazi per consentire la partecipazione di tutti - Eseguire e controllare i fondamentali individuali degli sport, in particolare CANOA, NUOTO e VELA - Praticare in forma globale giochi pre-sportivi e in movimento - Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali
- Gesti arbitrali - Caratteristiche principali delle attività motorie svolte	- Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto - Riconoscere falli e infrazioni - Osservare, rilevare, valutare una prestazione motoria
- Semplici principi tattici - Le abilità necessarie al gioco	- Sapere variare la velocità e la direzione - Identificare le informazioni pertinenti e utili - Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere il risultato
- Le regole dello sport e il fair play	- Mantenere il proprio equilibrio e squilibrio - Accettare decisioni arbitrali - Analizzare obiettivamente il risultato - Rispettare indicazioni, regole e turni

3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

CONOSCERE	ABILITA'
- Principi della sicurezza in palestra - Le norme della sicurezza stradale	- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto - Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni
- Concetto di salute dinamica - I pilastri della salute - I principi fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute - Norme igieniche nei vari ambienti - Principali norme per una corretta alimentazione	- Applicare i comportamenti di base Riguardo l'abbigliamento, scarpe, la Comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza - Assumere e mantenere posizioni Fisiologicamente corrette - Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie
- Rapporto tra allenamento e prestazione - Rischi della sedentarietà - Il movimento come prevenzione - Il doping e i suoi effetti	

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriscono la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

<i>CONOSCERE</i>	<i>ABILITA'</i>
- <i>Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</i> - <i>Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni in montagna nell'acqua ecc.</i>	- <i>Sapersi orientare</i> - <i>Adeguare abbigliamento e attrezzatura</i> - <i>Alle diverse attività e alle condizioni meteo</i> - <i>Praticare in forma globale attività all'aria aperta</i>
- <i>Relazione tra scienze motorie e Fisiologia, fisica, medicina, scienze, ecc.</i>	- <i>Utilizzare le conoscenze apprese nei diversi ambiti</i> - <i>Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse</i>

CONTENUTI

Verranno proposte situazioni d'apprendimento che favoriscono il miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della mobilità articolare e tonicità muscolare, delle capacità coordinative generali e speciali. Avvio alla pratica sportiva.

METODI D'INSEGNAMENTO, APPROCCI DIDATTICI, TIPOLOGIA DI ATTIVITA' E MODALITA' DI LAVORO.

Metodi specifici dell'educazione fisica: globale, analitico, misto, di gruppo e individualizzato.

STRUMENTI DI LAVORO

Libro di testo, dispense, fotocopie, sussidi audiovisivi, piccoli e grandi attrezzi occasionali e codificati.

VERIFICHE E VALUTAZIONI

Strumenti per la verifica formativa: si valuteranno i comportamenti, l'impegno, la partecipazione e l'applicazione alle attività motorie oltre che i lavori di produzione personale e di gruppo. Verranno effettuate verifiche orali e scritte utilizzando questionari a scelta multipla e sintetica; per la parte pratica gli alunni verranno valutati attraverso test motori.

Tabella di riferimento per la valutazione pratica:

	Fascia 1 (1-3)	Fascia 2 (4-5)	Fascia 3 (6-7)	Fascia 4 (8-10)
Padroneggiare attività motorie di base in situazioni diverse.	Coordinazione generale insufficiente	Coordinazione generale mediocre Coordinazione speciale insufficiente	Abilità di base sufficienti e discreta coordinazione	Ottimo abilità motorie
Partecipare All'attività di gioco Sport rispettando le regole	Non partecipa alle attività	Partecipazione insufficiente	Partecipazione costante	Partecipazione attiva e costante

GRIGLIA DI VALUTAZIONE

Voto	Giudizio	Aspetti educativi-formativi	Livelli di apprendimento	Conoscenze e competenze Motorie
1-2	NULLO	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello degli apprendimenti Pressoché irrilevabili	Livello delle competenze e conoscenze motorie profondamente inadeguate
3-4	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la Disciplina	Scarsi apprendimenti	Inadeguato livello delle competenze motorie e delle relative conoscenze, grosse difficoltà di comprensione delle richieste, realizzazione pratica molto lenta, scoordinata e scorretta
5	Insufficiente	Parziale disinteresse per la Disciplina	L'apprendimento avviene con difficoltà, il livello di sviluppo è rilevabile, ma carente	Conoscenze e competenze Motorie lacunose o frammentarie
6	Sufficiente	Raggiungere gli obiettivi minimi impegnandosi e partecipando in modo parziale o settoriale	L'apprendimento avviene con poche difficoltà	Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente	L'apprendimento risulta abbastanza veloce e con rare difficoltà	Le conoscenze e le competenze Motorie appaiono abbastanza sicure ed in evoluzione. Raggiungere sempre un livello accettabile nelle prove proposte
8	Buono	Positivo il grado di impegno e partecipazione, nonché l'interesse per la Disciplina	L'apprendimento appare veloce ed abbastanza sicuro	Il livello delle competenze motorie è di qualità, sia su quello tattico e della rapidità di risposta motoria
9	Ottimo	Fortemente motivato e interessato	Velocità di apprendimento, comprensione, elaborazione e risposta motoria	Elevato livello delle abilità motorie. Livello coordinativo raffinato e molto elevato
10	Eccellente	Impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Velocità di risposta, fantasia tattica, grado di rielaborazione e livelli di apprendimento sono ad un livello massimo	Il livello delle competenze, delle conoscenze e delle prestazioni è sempre eccellente

Cagliari 27/10/2025

Prof. Jacopo Secchi

