



ISO 9001: 2015 Cert. N° 50 100 14484 –
ev.002 validità 14.09.2018 – 11.03.2022

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 - TRIENNIO

Anno Scolastico 2025/2026

Classi 3^ - 4^ - 5^

Libro di testo: “Educare al movimento” ;

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

Ed. Marietti Scuola

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Nel triennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti perseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

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

La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico – tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

Competenza di Cittadinanza: Comunicare/ imparare ad imparare/progettare

CONOSCENZA	ABILITA'
- Definizione e classificazione del movimento - Capacità di apprendimento e controllo motorio - Capacità motorie	- Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori - Analizzare e riprodurre schemi motori - Mantenere e ripristinare l'equilibrio - Mantenere e controllare le posture - Riconoscere le capacità motorie - Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva
- I muscoli e le loro azioni - La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare - Tipologia di piani di allenamento -	- Eseguire esercizi segmentari a corpo libero - Eseguire esercizi utilizzando diversi regimi di contrazione - Individuare muscoli agonisti e antagonisti
- Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive - Apparato respiratorio ed esercizio fisico	- Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati - Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova - Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione

- Le diverse discipline che usano il corpo come espressione	- Controllare il corpo nello spazio regolando i tempi di tensione e rilassamento - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione - Eseguire una sequenza ritmico musicale

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

L'accresciuto livello della prestazione permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

Competenza di cittadinanza: collaborare e partecipare/ agire in modo autonomo e responsabile/ risolvere problemi/ acquisire e interpretare l'informazione.

CONOSCENZA	ABILITA'
- Le regole degli sport - Le capacità tecnico e tattiche	- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità - Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche
- La tattica di squadra - I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie per coprire quel ruolo	- Assumere ruoli all'interno del gruppo in base alle proprie capacità - Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco - Partecipare e collaborare con i compagni
- L'aspetto educativo e sociale nello sport - Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali - La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili	- Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita - Interpretare criticamente un evento sportivo - Interpretare obiettivamente i risultati - Trasferire e utilizzare i principi del fair play
- I fondamentali delle diverse discipline - Gli aspetti tecnico tattici degli sport individuali	- Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.

3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

CONOSCENZA	ABILITA'
- Concetto di salute dinamica - I principi fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute	- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute - Controllare e rispettare il proprio corpo
- La tecnica di assistenza attiva durante l'esercizio individuale, di coppia e di gruppo	- Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante l'esercitazione di coppia e di gruppo - Rispettare le regole ed i turni

	- Adottare comportamenti volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.
- Il codice comportamentale di primo soccorso - Il trattamento dei traumi più comuni	- Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso

4. *Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.*

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permettono esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. gli allievi sapranno affrontare le attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

Competenze di Cittadinanza: Agire in modo responsabile/individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione/ Progettare

CONOSCENZE	ABILITA'
- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni in montagna nell'acqua ecc	- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti - Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo - Praticare in forma globale attività all'aria aperta.
- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva - Strumenti tecnologici di supporto all'attività (cardiofrequenzimetro, GPS, tablet, smart phone)	- Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta. - Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici.

CONTENUTI

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

METODI DI 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.

VERIFICA E VALUTAZIONE

STRUMENTI PER LA VERIFICA FORMATIVA:

Per la parte pratica si valuterà la partecipazione alle lezioni, i comportamenti, l'impegno, la collaborazione con i compagni e l'insegnante, l'applicazione alle attività motorie oltre che i lavori di produzione personale e di gruppo (mappe concettuali degli argomenti trattati). Verranno effettuate verifiche orali e scritte utilizzando questionari a scelta multipla e sintetica; nella parte pratica verranno somministrati dei test motori per valutare anche il livello di forma fisico-atletica.

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	Ottime abilità motorie
Partecipare All'attività di gioco	Non partecipa alle attività	Partecipazione insufficiente	Partecipazione costante	Partecipazione attiva e costante

Sport rispettando le regole				
-----------------------------	--	--	--	--

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	<i>Conoscenze e competenze Motorie lacunose o frammentarie</i>
6	Sufficiente	Raggiungere gli obiettivi minimi impegnandosi e partecipando in modo parziale o settoriale	L'apprendimento avviene con poche difficoltà	<i>Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili</i>
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente	L'apprendimento risulta abbastanza veloce e con rare difficoltà	<i>Le conoscenze e le competenze Motorie appaiono abbastanza sicure ed in evoluzione. Raggiungere sempre un livello accettabile nelle prove proposte</i>
8	Buono	Positivo il grado di impegno e partecipazione, nonché l'interesse per la Disciplina	L'apprendimento appare veloce ed abbastanza sicuro	<i>Il livello delle competenze motorie è di qualità, sia su quello tattico e della rapidità di risposta motoria</i>
9	Ottimo	Fortemente motivato e interessato	Velocità di apprendimento, comprensione, elaborazione e risposta motoria	<i>Elevato livello delle abilità motorie. Livello coordinativo raffinato e molto elevato</i>
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	<i>Il livello delle competenze, delle conoscenze e delle prestazioni è sempre eccellente</i>

Cagliari 27/10/2025

Prof. Jacopo Secchi

Forini