

ISTITUTO COMPRENSIVO PINEROLO V – CUMIANA

Via M. Ferrero, 11 - 10040 Cumiana (TO) - Tel. 011/9059080 - C.F.: 94544340014
Codice Mecc.: TOIC84600R e-mail: TOIC84600R@istruzione.it - pec: toic84600r@pec.istruzione.it
sito web: <https://www.icpinerolo5.edu.it/> - Codice univoco ufficio: UFXU3K

Scuola Infanzia "N. Armstrong" Cantalupa (TO) - TOAA84603Q	Scuola Infanzia "Arcobaleno" Cumiana (TO) - TOAA84600L	Scuola Infanzia "W. Disney" Frossasco (TO) - TOAA84602P	Scuola Infanzia "G. Rodari" Roletto (TO) - TOAA84604R
Scuola Primaria "S. Pignatelli" Cantalupa (TO) - TOEE846031	Scuola Primaria Cumiana Cap. Cumiana (TO) - TOEE84601V	Scuola Primaria Cumiana Pieve Cumiana (TO) - TOEE84602X	Scuola Primaria "S. Pellico" Frossasco (TO) - TOEE84602V
Scuola Primaria "G. Rodari" Roletto (TO) - TOEE846053	Scuola Secondaria di I Grado "Carutti" Cumiana (TO) - TOMM84601T	Scuola Secondaria di I Grado "Piero Angela" Frossasco (TO) - TOMM84602V	

PROGRAMMAZIONE

DIDATTICO DISCIPLINARE

DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SECONDARIA DI PRIMO GRADO

A.S. 2024 – 2025

Dalle Indicazioni Nazionali 2012:

Scienze motorie e sportive

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.

Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.

Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana

e di rispetto delle regole.

Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.

Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Obiettivi

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.
- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
- Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.
- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.

- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

TRAGUARDO DI COMPETENZA

L'alunno ha acquisito la padronanza del proprio corpo in relazione allo spazio, al tempo, al contesto sociale in cui si trova; ha sviluppato la necessaria consapevolezza nel gestire situazioni nelle discipline sportive sia individuali che di squadra. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio e applica i valori sportivi anche negli altri contesti. Sa gestire le situazioni tenendo conto degli eventuali rischi, rispettando criteri basi di sicurezza sia per sè che per gli altri. Conosce e pratica comportamenti finalizzati ad uno stile di vita sano; sa lavorare in gruppo e operare per il bene comune.

OBIETTIVI

Aver sviluppato le capacità condizionali a livello di base (corsa, salti, lanci).

Saper ideare e attuare strategie di gioco in squadra.

Saper decodificare il linguaggio arbitrale.

Saper sostenere con equilibrio le situazioni di sport e gioco applicando autocontrollo e fair play.

CONTENUTI

Classe prima

Promozione dell'attività motoria tramite il riconoscimento del proprio corpo, delle proprie capacità condizionali. Inserimento della figura del professore di Scienze motorie come educatore di sport, promotore di benessere. Educazioni alle emozioni nel contesto sportivo, gestire e contenere le manifestazioni nei successi, gestire e contenere le situazioni nella sconfitta. Avvio ai giochi sportivi individuali e di squadra

Classe seconda

<p>Aver sviluppato adeguate capacità coordinative, e saperle applicare in ogni contesto.</p> <p>Sapersi orientare nello spazio e nel tempo, anche in ambiente non antropizzato.</p> <p>Saper salvaguardare la propria ed altrui sicurezza in ambiente palestra e all'aperto, anche in situazioni impreviste.</p> <p>Saper gestire in autonomia piccole sessioni di lavoro sia per sé che per il gruppo classe, anche in piccoli gruppi.</p> <p>Conoscere i principi di base di uno stile di vita sano nella pratica di sport e attività di svago. Conoscenza e consapevolezza dei rischi legati all'assunzione di alcol, droghe, doping.</p> <p>.</p>	<p>Acquisizione e consapevolezza delle proprie personali attitudini motorie; pratica della autovalutazione nello sviluppo delle capacità condizionali.</p> <p>Consolidamento con i giochi sportivi strutturati; regolamenti e decodificazione dei gesti arbitrari.</p> <p>Elementi di anatomia umana applicata all'educazione fisica; analisi pratica dei muscoli agonisti e antagonisti. I paramorfismi giovanili e loro prevenzione. Importanza del riscaldamento e del defaticamento.</p> <p>Il fair play come elemento fondante del gesto sportivo.</p> <p>Attività all'aperto in ambiente naturale, con utilizzo di carte topografiche e piccoli strumenti (bussola, altimetro)</p>
	<p>Classe terza</p>
	<p>Applicazione delle capacità condizionali nelle varie discipline dell'atletica leggera.</p> <p>Affinamento del gesto tecnico nei principali giochi di squadra; consolidamento delle capacità di gestire gli sport di situazione sia come componenti della squadra che come arbitri.</p> <p>Stili di vita sani; salute e benessere dello sportivo; uso di sostanze non legali.</p>

ATTIVITÀ	METODOLOGIE	MODALITÀ DI VERIFICA
Sviluppo capacità condizionali	Esercizi pratici in palestra e in campo	Test pratici
Avvio e consolidamento nei giochi sportivi, fair play e conoscenza e applicazione dei regolamenti	Pratica in campo di gioco	Osservazione e valutazione
Conoscenza del corpo umano e dei paramorfismi. Conoscenza delle sostanze non legali (fumo alcool droghe)	Spiegazione teorica con proiezioni immagini e video	Test di valutazione scritti