

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE**  
**SCIENZE MOTORIE, CLASSE PRIMA, SCUOLA SECONDARIA**

<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>METODOLOGIE</b>	<b>STRUMENTI PER LA VALUTAZIONE</b>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper riconoscere, memorizzare e rielaborare le informazioni degli organi di senso.</li> <li>- Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo e reazione).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper riconoscere le informazioni degli organi di senso utilizzandole in forma semplice.</li> </ul>	<p>Lezioni teorico-pratiche con metodologia analitica.</p> <p>Stile direttivo con insegnamento a stazioni (station teaching)</p> <p>Interventi di recupero, consolidamento, potenziamento.</p> <p>Uso di schemi riassuntivi e/o mappe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Area motoria: test motori e rilevazioni, individualizzati in relazione al contesto delle differenti competenze e abilità dell'allievo (criteri di confronto)</li> <li>- Area cognitiva: valutazione delle conoscenze teoriche attraverso test a risposta multipla.</li> </ul>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper organizzare condotte motorie coordinando vari schemi di movimento.</li> <li>- Saper correre, saltare, lanciare.</li> <li>- Saper organizzare i movimenti, nello spazio e nel tempo, in relazione a se stessi, agli oggetti e agli altri.</li> <li>- Utilizzare consapevolmente le proprie capacità condizionali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper camminare, correre, saltare, lanciare ed afferrare sapendo applicare tali abilità in semplici atti motori.</li> </ul>	<p>Visione di film sportivi che stimoleranno la riflessione dei discenti su temi come:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razzismo</li> <li>- fair play</li> </ul>	

	(forza, velocità, resistenza, mobilità).			
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper interiorizzare e rispettare le regole di convivenza, accettando le diversità e manifestando responsabilità.</li> <li>- Saper utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Conoscere il regolamento tecnico degli sport trattati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper rispettare le regole di convivenza.</li> <li>- Conoscere le regole basiche degli sport trattati</li> </ul>		
<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e saper applicare comportamenti appropriati riguardo le regole che coinvolgono le scienze motorie</li> </ul>		

## CONTENUTI

Gli argomenti di studio verranno affrontati attraverso l'ausilio di dispense e fotocopie. Ogni insegnante adeguerà la scansione temporale degli argomenti alle esigenze del gruppo classe. Si utilizzerà la piattaforma g-suite for education per interagire con le classi.

PRIMO QUADRIMESTRE/SECONDO QUADRIMESTRE	
<b>CAPACITA' MOTORIE E POTENZIAMENTO FISICO:</b>	<b>GIOCHI PRE-SPORTIVI e PROPEDEUTICI AGLI SPORT</b> Regole teoriche dei principali giochi pre-sportivi
<b>Velocità:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- (mt. 30 di corsa) e (navetta 10X5)</li><li>- circuiti di velocità: 30 m – 60 m</li><li>- accelerazione: 10m</li><li>- giochi di movimento</li></ul>	<b>SPORT</b>
<b>Resistenza:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- test di Leger</li><li>- test dei 500m</li><li>- test di Cooper (6 min.)</li></ul>	<b>Atletica Leggera:</b>
<b>Forza:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- lancio della palla medica</li><li>- salto in lungo da fermo</li><li>- plunk isometrico</li><li>- sedia isometrica</li><li>- Sergeant test</li><li>- test degli addominali</li></ul>	<b>Pratica</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- salto in alto</li><li>- salto in lungo</li><li>- getto del peso</li><li>- lancio del vortex</li><li>- corsa a ostacoli e staffette</li><li>- test di Cooper</li><li>- test di Leger</li></ul>
<b>Coordinazione:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- salto alla corda</li><li>- esercizi a corpo libero</li><li>- percorsi coordinativi</li><li>- esercizi di equilibrio</li><li>- esercizi che regolano l'attività di riscaldamento</li><li>- giochi di movimento</li><li>- il corpo e la sua funzionalità</li><li>- esercizi di pre-atletismo</li></ul>	Teoria dell'Atletica Leggera
<b>Mobilità articolare:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- test della flessibilità catena posteriore</li><li>- stretching e riscaldamento muscolare</li></ul>	<b>Dodgeball</b>
	<b>Palla rilanciata</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fondamentali (pratica)</li><li>- Regolamento tecnico (teoria)</li></ul>
	<b>Pallavolo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fondamenti tecnico-tattici (pratica)</li><li>- Regolamento tecnico (teoria)</li></ul>
	<b>Basket:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fondamenti tecnico-tattici (pratica)</li><li>- Regolamento tecnico (teoria)</li></ul>
	<b>Badminton:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fondamenti tecnico-tattici</li><li>- Regolamento tecnico (teoria)</li></ul>
	<b>Campioni di fair play</b>

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE**  
**SCIENZE MOTORIE, CLASSE SECONDA, SCUOLA SECONDARIA**

<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>METODOLOGIE</b>	<b>STRUMENTI PER LA VALUTAZIONE</b>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper coordinare le azioni motorie con gli oggetti nello spazio</li> <li>- Saper regolare le proprie azioni motorie con aggiustamenti e modificazioni.</li> <li>- Saper individuare azioni motorie personali, funzionali alla risoluzione di un problema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper coordinare le azioni motorie.</li> <li>- Saper risolvere un problema motorio.</li> </ul>	<p>Lezioni teorico-pratiche con metodologia analitica.</p> <p>Stile direttivo con insegnamento a stazioni (station teaching)</p> <p>Interventi di recupero, consolidamento, potenziamento.</p>	<p>- Area motoria: test motori e rilevazioni, individualizzati in relazione al contesto delle differenti competenze e abilità dell'allievo (criteri di confronto)</p> <p>- Area cognitiva: valutazione delle conoscenze teoriche attraverso test a risposta multipla.</p>
<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando i vari schemi motori di movimento.</li> <li>- Saper riconoscere e valutare traiettorie, distanze e successioni temporali.</li> <li>- Saper organizzare i movimenti nello spazio in relazione a se stesso, agli oggetti e agli altri.</li> <li>- Saper riconoscere e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper organizzare i movimenti nello spazio e nel tempo.</li> <li>- Saper utilizzare le proprie capacità condizionali.</li> </ul>	<p>Uso di schemi riassuntivi e/o mappe.</p> <p>Visione di film sportivi che stimoleranno la riflessione dei discenti su temi come:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razzismo</li> <li>- fair play</li> <li>- corretti stili di vita</li> <li>- alimentazione</li> <li>- sport</li> </ul>	

	<p>utilizzare consapevolmente le proprie capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità).</p>			
<p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper rispettare le regole di convivenza, rispettando le diversità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali.</li> <li>- Saper assumere comportamenti collaborativi</li> <li>- Conoscere il regolamento tecnico degli sport trattati</li> <li>- Saper applicare e somministrare i test motori e fisici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper rispettare le regole di convivenza.</li> <li>- Saper partecipare alle attività rispettando le regole</li> <li>- Conoscere le regole basiche degli sport trattati</li> </ul>		
<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo</li> <li>- Conoscere e saper applicare comportamenti appropriati riguardo le regole che coinvolgono le scienze motorie</li> <li>- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e saper applicare comportamenti appropriati riguardo le regole che coinvolgono le scienze motorie</li> <li>- Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età</li> </ul>		

	<p>seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p>			
--	---	--	--	--

## CONTENUTI

Gli argomenti di studio verranno affrontati attraverso l'ausilio di dispense e fotocopie. Ogni insegnante adeguerà la scansione temporale degli argomenti alle esigenze del gruppo classe. Si utilizzerà la piattaforma g-suite for education per interagire con le classi.

PRIMO QUADRIMESTRE/SECONDO QUADRIMESTRE	
<p><b>CAPACITA' MOTORIE E POTENZIAMENTO FISICO:</b></p> <p><b>Velocità:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (mt. 30 di corsa) e (navetta 10X5)</li> <li>- circuiti di velocità: 30 m – 60 m</li> <li>- accelerazione: 10 m</li> <li>- giochi di movimento</li> </ul> <p><b>Resistenza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- test di Leger</li> <li>- test dei 500m</li> <li>- test di Cooper (6 min.)</li> </ul> <p><b>Forza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lancio della palla medica</li> <li>- salto in lungo da fermo</li> <li>- plunk isometrico</li> <li>- sedia isometrica</li> <li>- Sergeant test</li> <li>- test degli addominali</li> </ul> <p><b>Coordinazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- salto alla corda</li> <li>- esercizi a corpo libero</li> <li>- percorsi coordinativi</li> <li>- esercizi di equilibrio</li> <li>- esercizi che regolano l'attività di riscaldamento</li> <li>- giochi di movimento</li> <li>- il corpo e la sua funzionalità</li> <li>- esercizi di pre-atletismo</li> </ul> <p><b>Mobilità articolare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- test della flessibilità catena posteriore</li> <li>- stretching e riscaldamento muscolare</li> </ul>	<p><b>GIOCHI PRE-SPORTIVI e PROPEDEUTICI AGLI SPORT</b> Regole teoriche dei principali giochi pre-sportivi</p> <p><b>SPORT</b> <b>Atletica Leggera:</b> <b>Pratica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- salto in alto</li> <li>- salto in lungo</li> <li>- getto del peso</li> <li>- lancio del vortex</li> <li>- corsa a ostacoli e staffette</li> <li>- test di Cooper</li> <li>- test di Leger</li> </ul> <p><b>Consolidamento del regolamento tecnico degli sport trattati l'anno scorso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pallavolo</li> <li>- Basket</li> <li>- Badminton</li> </ul> <p><b>Dodgeball</b></p> <p><b>Handball ( Pallamano )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regolamento tecnico (teoria)</li> <li>- fondamenti tecnico-tattici</li> </ul> <p><b>Tchoukball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regolamento tecnico (teoria)</li> <li>- fondamenti tecnico-tattici</li> </ul> <p><b>Alimentazione e Sport</b></p> <p><b>Attività sportiva e salute nel giovane allievo</b></p>

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE**  
**SCIENZE MOTORIE, CLASSE TERZA, SCUOLA SECONDARIA**

<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>METODOLOGIE</b>	<b>STRUMENTI PER LA VALUTAZIONE</b>
<p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper prevedere correttamente</li> <li>- l'andamento e il risultato di un'azione.</li> <li>- Saper percepire rapidamente e correttamente una situazione esterna (riferita all'ambiente) e interna (riferita al proprio corpo).</li> <li>- Saper applicare le proprie capacità di anticipazione, di decisione e valutazione del gesto.</li> <li>- Saper applicare le capacità mnemoniche ossia riprodurre associare e trasferire le esperienze pregresse.</li> <li>- Saper usare consapevolmente le procedure per l'incremento delle capacità condizionali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper prevedere il risultato di un'azione.</li> <li>- Saper applicare le capacità mnemoniche per riprodurre un'esperienza pregressa.</li> </ul>	<p>Lezioni teorico-pratiche con metodologia analitica.</p> <p>Stile direttivo con insegnamento a stazioni (station teaching)</p> <p>Interventi di recupero, consolidamento, potenziamento.</p> <p>Uso di schemi riassuntivi e/o mappe.</p> <p>Visione di film sportivi che stimoleranno la riflessione dei discenti su temi come:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razzismo</li> <li>- fair play</li> <li>- corretti stili di vita</li> <li>- alimentazione</li> <li>- sport</li> <li>- droga e doping</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Area motoria: test motori e rilevazioni, individualizzati in relazione al contesto delle differenti competenze e abilità dell'allievo (criteri di confronto)</li> <li>- Area cognitiva: valutazione delle conoscenze teoriche attraverso test a risposta multipla.</li> </ul>
<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper dominare la propria emotività, Saper decidere e adattarsi (area affettivo-emotiva).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper dominare l'emotività e riconoscere i propri miglioramenti.</li> <li>- Saper cooperare</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper cooperare e comunicare all'interno del gruppo (area sociale).</li> <li>- Saper riconoscere i propri miglioramenti per acquisire fiducia in se stesso.</li> </ul>	all'interno del gruppo.		
<b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b>	<p>Saper rispettare le regole di convivenza, rispettando le diverse capacità e le caratteristiche personali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper rispettare le regole nei giochi di squadra e individuali e svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche.</li> <li>- Saper gestire, in modo consapevole, gli eventi in situazioni competitive con autocontrollo e rispetto dell'altro, accettando la sconfitta.</li> <li>- Conoscere regolamento tecnico degli sport trattati</li> <li>- Saper applicare e somministrare i test motori e fisici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper rispettare le regole di convivenza.</li> <li>- Saper rispettare le regole nei giochi di squadra e individuali attraverso la riflessione condivisa</li> <li>- Saper accettare la sconfitta.</li> <li>- Saper utilizzare, rispettando le indicazioni, gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>- Conoscere le principali regole del fair play</li> </ul>		



<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo</li> <li>- Conoscere e saper applicare comportamenti appropriati riguardo le regole che coinvolgono le scienze motorie</li> <li>- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e saper applicare comportamenti appropriati riguardo le regole che coinvolgono le scienze motorie</li> <li>- Conoscere gli effetti nocivi legati all'assunzione di droghe e alcool.</li> </ul>		
---	---	---	--	--

## CONTENUTI

Gli argomenti di studio verranno affrontati attraverso l'ausilio di dispense e fotocopie. Ogni insegnante adeguerà la scansione temporale degli argomenti alle esigenze del gruppo classe. Si utilizzerà la piattaforma g-suite for education per interagire con le classi.

PRIMO QUADRIMESTRE	SECONDO QUADRIMESTRE
<p><b>CAPACITA' MOTORIE E POTENZIAMENTO FISICO:</b></p> <p><b>Velocità:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- (mt. 30 di corsa) e (navetta 10X5)</li><li>- circuiti di velocità: 30 m – 60 m</li><li>- test dei 10m</li><li>- giochi di movimento</li></ul> <p><b>Resistenza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- test di Leger</li><li>- test dei 500m</li><li>- test di Cooper (6 min.)</li></ul> <p><b>Forza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- lancio della palla medica</li><li>- salto in lungo da fermo</li><li>- plunk isometrico</li><li>- sedia isometrica</li><li>- Sergeant test</li><li>- test degli addominali</li></ul> <p><b>Coordinazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- salto alla corda</li><li>- esercizi a corpo libero</li><li>- percorsi coordinativi</li><li>- esercizi di equilibrio</li><li>- esercizi che regolano l'attività di riscaldamento</li><li>- giochi di movimento</li><li>- il corpo e la sua funzionalità</li><li>- esercizi di pre-atletismo</li></ul> <p><b>Mobilità articolare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- test della flessibilità catena posteriore</li><li>- stretching e riscaldamento muscolare</li></ul>	<p><b>GIOCHI PRE-SPORTIVI E PROPEDEUTICI AGLI SPORT</b> Regole teoriche dei principali giochi pre-sportivi</p> <p><b>SPORT</b> <b>Atletica Leggera:</b> <b>Pratica</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- salto in alto</li><li>- salto in lungo</li><li>- getto del peso</li><li>- lancio del vortex</li><li>- corsa a ostacoli e staffette</li><li>- test di Cooper</li><li>- test di Leger</li></ul> <p><b>Consolidamento del regolamento tecnico degli sport trattati l'anno scorso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pallavolo</li><li>- Basket</li><li>- Badminton</li><li>- Dodgeball</li><li>- Handball(Pallamano)</li><li>- Tchoukball</li></ul> <p><b>Le olimpiadi moderne</b></p> <p><b>Sicurezza e primo soccorso</b></p> <p><b>Doping</b></p>