

# **Programmazione Didattica SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

## **Classe I B**

Docente: prof. Dalla Pria Claudio  
Disciplina: Scienze Motorie e Sportive  
a. s. 2022-2023  
I.I.S. Via Silvestri sede Volta ( Roma )

### **OBIETTIVI DIDATTICI FINALI**

Potenziamento fisiologico  
Rielaborazione degli schemi motori di base  
Conoscenza, avviamento e pratica delle attività sportive  
Consolidamento del carattere  
Avviamento alla pratica sportiva della pallavolo, conoscenza dei suoi fondamentali.  
Pallacanestro, gioco dei 10 e dei 5 passaggi e canestro, atletica leggera, giochi sportivi logici, conoscenza e cenni di:  
Anatomia, fisiologia del corpo umano, cinesiologia applicata allo sport, primo soccorso,  
Alimentazione nello sport e al di fuori dell'attività sportiva

### **OBIETTIVI MINIMI**

Socializzazione e integrazione  
Rispetto delle regole ed accettazione dell'altro  
Progressivo miglioramento delle funzioni organiche  
Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali

### **OBIETTIVI MASSIMI E DI ECCELLENZA**

Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative specifiche  
Rielaborazione dello schema corporeo  
Abitudine all'autocontrollo ed accettazione dei propri limiti e capacità  
Accettazione dell'altro sia come compagno sia come avversario  
Spiccato senso civico  
Partecipazione alle competizioni sportive proposte dalla scuola se parteciperanno.

## **METODOLOGIE DIDATTICHE**

*Il piano di lavoro sarà posto in ugual forma a tutte le classi, mentre varierà la modalità di somministrazione delle esercitazioni ed il carico a seconda delle esigenze, dell'età e delle situazioni contingenti.*

## **STRATEGIE OPERATIVE**

Proposte didattiche individuali, a coppie ed a piccoli gruppi

Vari tipi di corsa

Giochi a carattere pre sportivo

Competizioni e confronti con tornei proposti

Verbalizzazione del vissuto finalizzata alla rielaborazione critica

## **STRUMENTI DIDATTICI**

Attrezzi ginnici, palle e palloni, e piccoli attrezzi, uso eventuale di filmati e fotocopie, possibilità del libro di testo

## **SPAZI**

Campi palestra, aula ginnica e di pesi e tennis tavolo.

## **STRUMENTI DI VERIFICA**

Test motori, test per la valutazione delle conoscenze igienico sanitarie e delle attività sportive, verbalizzazione delle esperienze motorie valutazione scritta.

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

Voto in decimi	Giudizio sintetico	Giudizio analitico
1 -3	gravemente carente e insufficiente	Manca delle conoscenze fondamentali; non è in grado di affrontare compiti semplici .Si mostra fortemente disorientato rispetto ai contenuti disciplinari. Non rispetta gli impegni scolastici
4	Gravemente insufficiente	Possiede conoscenze frammentarie e superficiali; commette errori nell'esecuzione di compiti semplici; ha difficoltà a condurre analisi corrette e non sa sintetizzare. Manca di autonomia nello

		studio. Possiede un lessico scorretto. l'impegno nel lavoro scolastico è scarso.
5	Insufficiente	Possiede conoscenze non approfondite, commette ancora errori nell'applicazione e nell'analisi; non ha autonomia nella rielaborazione e coglie parzialmente gli aspetti essenziali. Non sempre rispetta gli impegni scolastici.
6	Sufficiente	Conoscenze adeguate ma non approfondite. Linguaggio abbastanza corretto. Connessioni logiche e competenze essenziali.
7	Discreto	Conoscenze adeguate e puntuali. Terminologia appropriata. Capacità di analisi e di collegamento soddisfacenti. Competenze abbastanza sicure.
8	Buono	Conoscenze soddisfacenti e approfondite. Esposizione chiara. Buona capacità di rielaborazione personale. Valide competenze disciplinari.
9 - 10	Ottimo	Conoscenze ampie, complete e approfondite. Capacità di muoversi in ambiti disciplinari diversi. Sicura padronanza della terminologia. Competenze eccellenti.

## **CONTENUTI**

### ***Modulo 1: Potenzamento fisiologico***

**Contenuti:** resistenza generale, velocità, elasticità muscolare, scioltezza articolare, forza dinamica a carico naturale o con piccoli sovraccarichi se il caso di usarli.

**Tempi:** circa sedici lezioni per conseguire obiettivi minimi ed apprendere la metodologia di lavoro

### ***Modulo 2: Rielaborazione degli schemi motori di base***

**Contenuti:** destrezza, tempi di reazione, coordinazione oculo-manuale e oculo-podale, discriminazione cinestetica

**Tempi:** circa dieci lezioni per impostare il lavoro ed ottenere obiettivi minimali

### ***Modulo 3: avviamento alla pratica delle attività sportive***

**Contenuti:** giochi pre sportivi e sportivi (pallavolo, atletica) pallacanestro, attività sportive di preparazione alle competizioni

**Tempi:** circa quindici lezioni per le discipline sportive

### ***Modulo 4: teoria***

**Contenuti:** regolamento e tecnica delle attività sportive di pallavolo e pallacanestro, atletica leggera, cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano applicati allo sport, primo soccorso, alimentazione di uno sportivo prima di una competizione aerobica o anaerobica durante e dopo l'attività sportiva.

## **COMPETENZE**

### **Dopo il modulo 1 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

correre su varie distanze ed a ritmi differenti; vincere resistenze a carico naturale.

### **Dopo il modulo 2 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

compiere azioni semplici nel più breve tempo possibile; rispondere adeguatamente e rapidamente ad uno stimolo sonoro o visivo; ricevere ed inviare diversi tipi di palla con le mani; saper imprimere la giusta forza a palloni di differente peso ed a differenti distanze.

### ***Dopo il modulo 3 le competenze acquisite saranno le seguenti:***

compiere gesti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; svolgere compiti motori in situazioni inusuali; conoscere le tecniche di base di almeno due sport di squadra.

### ***Dopo il modulo 4 le competenze acquisite saranno le seguenti:***

conoscere il regolamento delle discipline sportive praticate; conoscere e saper riferire gli argomenti trattati.

# **Programmazione Didattica SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

## **Classe III B**

Docente: prof. Dalla Pria Claudio  
Disciplina: Scienze Motorie e Sportive  
a. s. 2022-2023  
I.I.S. Via Silvestri sede Volta ( Roma )

### **OBIETTIVI DIDATTICI FINALI**

Potenziamento fisiologico

Rielaborazione degli schemi motori di base

Conoscenza, avviamento e pratica delle attività sportive

Consolidamento del carattere

Avviamento alla pratica sportiva della pallavolo, conoscenza dei suoi fondamentali e dei suoi es. propedeutici. Pallacanestro, gioco dei 10 e dei 5 passaggi e canestro, atletica leggera, giochi sportivi logici, conoscenza e cenni di:

Anatomia, fisiologia del corpo umano, muscoli arti inferiori, lesioni muscolari e articolari, differenza tra legamento e tendine, sostanze stupefacenti nello sport per la forza e per la resistenza benefici e danni che possono arrecare, cinesiologia applicata allo sport, primo soccorso, divisione delle Olimpiadi e cosa possono rappresentare per un atleta.

Alimentazione nello sport e al di fuori dell'attività sportiva differenza tra anoressia e bulimia.

### **OBIETTIVI MINIMI**

Socializzazione e integrazione

Rispetto delle regole ed accettazione dell'altro

Progressivo miglioramento delle funzioni organiche

Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali

### **OBIETTIVI MASSIMI E DI ECCELLENZA**

Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative specifiche

Rielaborazione dello schema corporeo

Abitudine all'autocontrollo ed accettazione dei propri limiti e capacità

Accettazione dell'altro sia come compagno sia come avversario

Spiccato senso civico

Partecipazione alle competizioni sportive se la situazione covid lo permetterà

## **METODOLOGIE DIDATTICHE**

*Il piano di lavoro sarà posto in ugual forma a tutte le classi, mentre varierà la modalità di somministrazione delle esercitazioni ed il carico a seconda delle esigenze, dell'età e delle situazioni contingenti.*

## **STRATEGIE OPERATIVE**

Proposte didattiche individuali, a coppie ed a piccoli gruppi

Vari tipi di corsa

Giochi a carattere pre sportivo

Competizioni e confronti con tornei che la scuola possa organizzare .

Verbalizzazione del vissuto finalizzata alla rielaborazione critica

## **STRUMENTI DIDATTICI**

Attrezzi ginnici, palle e palloni, e piccoli attrezzi, uso eventuale di filmati e fotocopie, possibilità del libro di testo

## **SPAZI**

Campi in palestra, aula pesi e di tennis tavolo

## **STRUMENTI DI VERIFICA**

Test motori, test per la valutazione delle conoscenze motorie e delle attività sportive, verbalizzazione delle esperienze motorie e valutazione scritta.

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

Voto in decimi	Giudizio sintetico	Giudizio analitico
1 -3	gravemente carente e insufficiente	Manca delle conoscenze fondamentali; non è in grado di affrontare compiti semplici .Si mostra fortemente disorientato rispetto ai contenuti disciplinari. Non rispetta gli impegni scolastici
4	Gravemente insufficiente	Possiede conoscenze frammentarie e superficiali; commette errori nell'esecuzione di compiti semplici; ha difficoltà a condurre analisi corrette e non sa sintetizzare. Manca di autonomia nello

		studio. Possiede un lessico scorretto. l'impegno nel lavoro scolastico è scarso.
5	Insufficiente	Possiede conoscenze non approfondite, commette ancora errori nell'applicazione e nell'analisi; non ha autonomia nella rielaborazione e coglie parzialmente gli aspetti essenziali. Non sempre rispetta gli impegni scolastici.
6	Sufficiente	Conoscenze adeguate ma non approfondite. Linguaggio abbastanza corretto. Connessioni logiche e competenze essenziali.
7	Discreto	Conoscenze adeguate e puntuali. Terminologia appropriata. Capacità di analisi e di collegamento soddisfacenti. Competenze abbastanza sicure.
8	Buono	Conoscenze soddisfacenti e approfondite. Esposizione chiara. Buona capacità di rielaborazione personale. Valide competenze disciplinari.
9 - 10	Ottimo	Conoscenze ampie, complete e approfondite. Capacità di muoversi in ambiti disciplinari diversi. Sicura padronanza della terminologia. Competenze eccellenti.

## **CONTENUTI**

### ***Modulo 1: Potenzamento fisiologico***

**Contenuti:** resistenza generale, velocità, elasticità muscolare, scioltezza articolare, forza dinamica a carico naturale o con piccoli sovraccarichi

**Tempi:** circa sedici lezioni per conseguire obiettivi minimi ed apprendere la metodologia di lavoro

### ***Modulo 2: Rielaborazione degli schemi motori di base***

**Contenuti:** destrezza, tempi di reazione, coordinazione oculo-manuale e oculo-podale, discriminazione cinestetica

**Tempi:** circa dieci lezioni per impostare il lavoro ed ottenere obiettivi minimali

### ***Modulo 3: avviamento alla pratica delle attività sportive***

**Contenuti:** giochi pre sportivi e sportivi (pallavolo, atletica, tennis-tavolo, calcio tennis), pallacanestro, attività sportive di preparazione alle competizioni

**Tempi:** circa quindici lezioni per le discipline sportive

### ***Modulo 4: teoria***

**Contenuti:** regolamento e tecnica delle attività sportive di pallavolo, pallacanestro, tennis-tavolo, atletica leggera, cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano applicati allo sport, primo soccorso, alimentazione di uno sportivo prima di una competizione aerobica o anaerobica durante e dopo l'attività

## **COMPETENZE**

### **Dopo il modulo 1 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

correre su varie distanze ed a ritmi differenti; vincere resistenze a carico naturale.

### **Dopo il modulo 2 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

compiere azioni semplici nel più breve tempo possibile; rispondere adeguatamente e rapidamente ad uno stimolo sonoro o visivo; ricevere ed inviare diversi tipi di palla con le mani; saper imprimere la giusta forza a palloni di differente peso ed a differenti distanze.

### ***Dopo il modulo 3 le competenze acquisite saranno le seguenti:***

compiere gesti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; svolgere compiti motori in situazioni inusuali; conoscere le tecniche di almeno due sport di squadra.

### ***Dopo il modulo 4 le competenze acquisite saranno le seguenti:***

conoscere il regolamento delle discipline sportive praticate; conoscere e saper riferire gli argomenti trattati.

**Programmazione Didattica SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Classe IV B**

Docente: prof. Dalla Pria Claudio  
Disciplina: Scienze Motorie e Sportive  
a.s. 2022-2023  
I.I.S. Via Silvestri sede Volta ( Roma )

**OBIETTIVI DIDATTICI FINALI**

Potenziamento fisiologico  
Rielaborazione degli schemi motori di base  
Conoscenza, avviamento e pratica delle attività sportive  
Consolidamento del carattere  
Avviamento alla pratica sportiva della pallavolo, conoscenza dei suoi fondamentali.  
Pallacanestro, gioco dei 10 e dei 5 passaggi e canestro, atletica leggera, giochi sportivi logici, conoscenza e cenni di:  
Anatomia, fisiologia del corpo umano, cinesiologia applicata allo sport, primo soccorso, lesioni muscolari e articolari, sostanze dopanti nello sport effetti positivi e negativi.  
Alimentazione nello sport e al di fuori dell'attività sportiva

**OBIETTIVI MINIMI**

Socializzazione e integrazione  
Rispetto delle regole ed accettazione dell'altro  
Progressivo miglioramento delle funzioni organiche  
Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali

**OBIETTIVI MASSIMI E DI ECCELLENZA**

Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative specifiche  
Rielaborazione dello schema corporeo  
Abitudine all'autocontrollo ed accettazione dei propri limiti e capacità  
Accettazione dell'altro sia come compagno sia come avversario  
Spiccato senso civico  
Partecipazione alle competizioni sportive se la situazione covid lo permetterà

## **METODOLOGIE DIDATTICHE**

*Il piano di lavoro sarà posto in ugual forma a tutte le classi, mentre varierà la modalità di somministrazione delle esercitazioni ed il carico a seconda delle esigenze, dell'età e delle situazioni contingenti.*

## **STRATEGIE OPERATIVE**

Proposte didattiche individuali, a coppie ed a piccoli gruppi

Vari tipi di corsa

Giochi a carattere pre sportivo

Competizioni e confronti con tornei che la scuola cercherà di proporre.

Verbalizzazione del vissuto finalizzata alla rielaborazione critica

## **STRUMENTI DIDATTICI**

Attrezzi ginnici, palle e palloni, e piccoli attrezzi, uso eventuale di filmati e fotocopie, possibilità del libro di testo

## **SPAZI**

Campi in palestra, aula sala pesi e di tennis tavolo.

## **STRUMENTI DI VERIFICA**

Test motori, test per la valutazione delle conoscenze sportive e sanitarie e verbalizzazione delle esperienze motorie anche scritta.

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

Voto in decimi	Giudizio sintetico	Giudizio analitico
1 -3	gravemente carente e insufficiente	Manca delle conoscenze fondamentali; non è in grado di affrontare compiti semplici .Si mostra fortemente disorientato rispetto ai contenuti disciplinari. Non rispetta gli impegni scolastici
4	Gravemente insufficiente	Possiede conoscenze frammentarie e superficiali; commette errori nell'esecuzione di compiti semplici; ha difficoltà a condurre analisi corrette e non sa sintetizzare. Manca di autonomia nello

		studio. Possiede un lessico scorretto. l'impegno nel lavoro scolastico è scarso.
5	Insufficiente	Possiede conoscenze non approfondite, commette ancora errori nell'applicazione e nell'analisi; non ha autonomia nella rielaborazione e coglie parzialmente gli aspetti essenziali. Non sempre rispetta gli impegni scolastici.
6	Sufficiente	Conoscenze adeguate ma non approfondite. Linguaggio abbastanza corretto. Connessioni logiche e competenze essenziali.
7	Discreto	Conoscenze adeguate e puntuali. Terminologia appropriata. Capacità di analisi e di collegamento soddisfacenti. Competenze abbastanza sicure.
8	Buono	Conoscenze soddisfacenti e approfondite. Esposizione chiara. Buona capacità di rielaborazione personale. Valide competenze disciplinari.
9 - 10	Ottimo	Conoscenze ampie, complete e approfondite. Capacità di muoversi in ambiti disciplinari diversi. Sicura padronanza della terminologia. Competenze eccellenti.

## **CONTENUTI**

### ***Modulo 1: Potenzamento fisiologico***

**Contenuti:** resistenza generale, velocità, elasticità muscolare, scioltezza articolare, forza dinamica a carico naturale o con piccoli sovraccarichi

**Tempi:** circa sedici lezioni per conseguire obiettivi minimi ed apprendere la metodologia di lavoro

### ***Modulo 2: Rielaborazione degli schemi motori di base***

**Contenuti:** destrezza, tempi di reazione, coordinazione oculo-manuale e oculo-podale, discriminazione cinestetica

**Tempi:** circa dieci lezioni per impostare il lavoro ed ottenere obiettivi minimali

### ***Modulo 3: avviamento alla pratica delle attività sportive***

**Contenuti:** giochi pre sportivi e sportivi (pallavolo atletica, tennis-tavolo, calcio tennis), pallacanestro, attività sportive di preparazione alle competizioni

**Tempi:** circa quindici lezioni per le discipline sportive

### ***Modulo 4: teoria***

**Contenuti:** regolamento e tecnica delle attività sportive di pallavolo, pallacanestro, tennis-tavolo, atletica leggera, cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano applicati allo sport, primo soccorso, alimentazione di uno sportivo prima di una competizione aerobica o anaerobica durante e dopo l'attività, sostanze dopanti nello sport effetti positivi e negativi.

## **COMPETENZE**

### **Dopo il modulo 1 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

correre su varie distanze ed a ritmi differenti; vincere resistenze a carico naturale.

### **Dopo il modulo 2 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

compiere azioni semplici nel più breve tempo possibile; rispondere adeguatamente e rapidamente ad uno stimolo sonoro o visivo; ricevere ed inviare diversi tipi di palla con le mani; saper imprimere la giusta forza a palloni di differente peso ed a differenti distanze.

### **Dopo il modulo 3 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

compiere gesti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; svolgere compiti motori in situazioni inusuali; conoscere le tecniche di almeno due sport di squadra.

### **Dopo il modulo 4 le competenze acquisite saranno le seguenti:**

conoscere il regolamento delle discipline sportive praticate; conoscere e saper riferire gli argomenti trattati.

