

**1° ISTITUTO COMPRENSIVO - FRANCAVILLA FONTANA (BR)**  
**ANNO SCOLASTICO 2015-2016**

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di

**Classi prime SCIENZE MOTORIE**

TRAGUARDI DI COMPETENZE	UNITA' DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendere coscienza del proprio corpo e delle proprie possibilità motorie.</li> <li>Migliorare la coordinazione</li> <li>Maturare la lateralità</li> <li>Consolidare la percezione spazio – temporale</li> <li>Acquisire la capacità di controllo del proprio corpo e del gesto in posizione statica e dinamica</li> </ul>	Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base		<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordina l'azione delle braccia con quella delle gambe</li> <li>Usa la stessa mano nei lanci e stacca con lo stesso piede nei salti</li> <li>Adatta, nei lanci di precisione, la forza del gesto alla distanza</li> <li>Trova nei salti e nei volteggi la lunghezza giusta di rincorsa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Migliorare la funzione cardio – respiratoria</li> <li>Migliorare la velocità</li> <li>Migliorare la forza e la potenza muscolare</li> <li>Migliorare la scioltezza e la mobilità articolare</li> </ul>	Potenziamento fisiologico	Riconosce i battiti cardiaci a riposo e dopo sforzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porta a termine una corsa continua</li> <li>Esegue gli esercizi a corpo libero impegnando le articolazioni</li> <li>Esegue correttamente gli esercizi di stretching</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper individuare le caratteristiche delle attività motorie di base</li> <li>Acquisire il senso di collaborazione e di socializzazione</li> <li>Acquisire nozioni sulle finalità delle attività motorie</li> </ul>	Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie dell'attività motoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosce le caratteristiche e i fondamenti delle singole attività motorie</li> <li>Acquisisce lealtà e rispetto delle regole</li> <li>Conosce le nozioni di igiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosce le regole di primo soccorso</li> <li>Conosce le norme base della circolazione (muoversi a piedi e con la bici)</li> <li>Partecipa alla lezione pratica</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere ed applicare le regole</li> <li>Vivere le regole come condizioni necessarie e non come limitazione</li> <li>Vivere un corretto agonismo</li> </ul>	Conoscenza delle regole nella pratica ludica – sportiva		Non si esalta nella vittoria e non si abbatte nella sconfitta

## Classi seconde

TRAGUARDI DI COMPETENZE	UNITA' DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maturare la coordinazione</li> <li>• Maturare la capacità di equilibrio statico e dinamico</li> <li>• Migliorare la coordinazione oculo – segmentaria</li> <li>• Migliorare la mimica</li> </ul>	Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possiede coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica</li> <li>• Esegue capovolte, volteggi</li> <li>• Rappresenta testualmente sensazioni</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziare la funzione cardio – respiratoria</li> <li>• Migliorare la velocità</li> <li>• Migliorare la forza e la potenza muscolare</li> <li>• Migliorare la scioltezza e la mobilità articolare</li> </ul>	Potenziamento fisiologico		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porta a termine una corsa continua anche con cambi di ritmo</li> <li>• Sa eseguire andature ginnastiche</li> <li>• Esegue esercizi di forza</li> <li>• Esegue correttamente lo stretching</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le finalità dell'attività motoria</li> <li>• Conoscere la correlazione tra sport e la tutela della salute</li> <li>• Maturare la lealtà nello sport</li> </ul>	Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie dell'attività motoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce le regole di primo soccorso</li> <li>• Conosce le norme della circolazione (muoversi a piedi e con la bici)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce le nozioni di igiene e l'importanza di una corretta alimentazione</li> <li>• E' leale nell'arbitraggio</li> <li>• Partecipa alla lezione pratica</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper applicare le regole relative all'attività in atto</li> <li>• Vivere un corretto agonismo</li> </ul>	Conoscenza delle regole nella pratica ludico – sportiva	Conosce e applica le regole	Non si esalta nella vittoria e non si abbatte nella sconfitta

## Classi terze

TRAGUARDI DI COMPETENZE	UNITA' DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppare la coscienza del proprio corpo e delle proprie possibilità</li> <li>• Rafforzare la coordinazione dinamica generale</li> </ul>	Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlla il proprio corpo</li> <li>• Si adatta dinamicamente alle situazioni</li> <li>• Esegue esercizi di preacrobatica</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziare cardio – respiratoria</li> <li>• Potenziare la forza e la potenza muscolare</li> <li>• Potenziare la velocità</li> </ul>	Potenziamento fisiologico		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esegue corse prolungate e variate</li> <li>• Percepisce stimoli e reagisce</li> <li>• Utilizza elementi tecnici e stilistici nel gesto sportivo</li> <li>• Esegue vari esercizi di forza</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le funzioni e le finalità dell'attività motoria</li> <li>• Conoscere la correlazione tra sport e salute</li> <li>• Maturare lealtà nell'attività sportiva</li> </ul>	Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie dell'attività motoria		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce le nozioni di igiene</li> <li>• Conosce le regole di primo soccorso</li> <li>• Conosce le finalità delle attività praticate</li> <li>• Conosce le norme della circolazione (in particolare la guida dello scooter)</li> <li>• Partecipa alla lezione pratica</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper applicare le regole dell'attività in atto</li> <li>• Praticare un corretto agonismo</li> </ul>	Conoscenza delle regole nella pratica ludico – sportiva		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce e applica le regole</li> <li>• Non si esalta nella vittoria e non si abbatte nella sconfitta</li> <li>• Sa arbitrare competizioni</li> </ul>

## PERCORSI TRASVERSALI

Traguardi trasversali di competenza in riferimento alle linee di indirizzo contenute nella programmazione di classe e nel PTOF	PERCORSO	CONTENUTI E ATTIVITA'	INDICATORI DI VALUTAZIONE	TEMPI
Potenziamento delle discipline motorie e sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano	Alimentazione e Salute	<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'alimentazione nella pratica motoria e sportiva</li> <li>• la piramide alimentare</li> </ul>	Utilizzo efficace delle proprie capacità motorie, rispettando le regole e riconoscendo il corretto rapporto tra esercizio fisico e l'ambiente circostante	Ottobre - novembre
Definizione di un sistema di orientamento	Orientamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gestione e pianificazione dell'apprendimento in coerenza con i propri obiettivi di vita</li> </ul>	"""	Dicembre - gennaio
Sviluppo di comportamenti responsabili ispirati alla conoscenza e al rispetto della legalità e della sostenibilità ambientale	Ambiente e Sostenibilità	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gioco, nella sua componente senso motoria</li> <li>• negli apprendimenti motori, sociali, affettivi</li> <li>• nella conoscenza del mondo</li> </ul>	"""	Febbraio- marzo
Prevenzione e contrasto della dispersione scolastica; Sviluppo delle competenze in materia di cittadinanza attiva e democratica	Cittadinanza e Costituzione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convivere con la consapevolezza di essere cittadini europei attraverso attività ludiche come la clown terapia</li> </ul>	"""	Aprile - maggio

## TEST DI INGRESSO PRIME

I test di ingresso serviranno a valutare le capacità coordinative attraverso saltelli alla funicella, andature miste, lanci di palla inseriti in percorsi di destrezza; le capacità condizionali attraverso prove di velocità, resistenza, forza degli arti inferiori e superiori, elevazione e mobilità generale

## TEST DI INGRESSO SECONDE E TERZE

I test d'ingresso serviranno a valutare le capacità coordinative attraverso un circuito predefinito e codificato; le capacità condizionali attraverso prove di velocità, resistenza, forza degli arti inferiori e superiori, elevazione e mobilità generale

## METODI

Attività libera; acquisizione di conoscenze, attitudini e abilità per tentativi e/o imitazione; soluzioni di situazioni problematiche; partire dall'osservazione e dall'analisi dell'alunno per stabilire il reale livello psico-motorio raggiunto; proporre situazioni educative personalizzate; fare in modo che la successione di sforzi e di carichi corrisponda alle leggi fisiologiche; garantire a ciascun alunno, anche a quelli diversamente abili, la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria e di partecipare attivamente alla vita di gruppo

## STRUMENTI

Libro, riviste sportive, palestra coperta, attrezzature ginnico- sportive, materiale multimediale, risorse umane

## VERIFICHE

Esercitazioni pratiche periodiche e sistematiche (individuali, a coppie, in piccoli gruppi), competizioni, prove sportive e relative misurazioni

## CRITERI DI VALUTAZIONE

- Valutazione come sistematica verifica dell'efficacia e dell'adeguatezza della programmazione per la correzione di eventuali errori di impostazione
- Valutazione come incentivo al perseguimento dell'obiettivo del massimo possibile sviluppo della personalità (valutazione formativa)
- Valutazione come confronto fra risultati ottenuti e risultati previsti, tenendo conto delle condizioni di partenza (valutazione sommativa)
- Valutazione finalizzata all'orientamento verso le scelte future

## STANDARD DI APPRENDIMENTO

Per una valutazione oggettiva ed uniforme si predispose la seguente griglia di valutazione :

- **4/10 Profitto gravemente insufficiente:** Mancato raggiungimento degli obiettivi minimi. Esistenza di lacune gravi e diffuse.
- **5/10 Profitto insufficiente:** Parziale raggiungimento degli obiettivi. Competenze solo in alcune aree. Presenza di lacune diffuse.
- **6/10 Profitto sufficiente:** Raggiungimento sostanziale degli obiettivi. Competenze minime.
- **7/10 Profitto discreto:** Raggiungimento complessivo degli obiettivi. Competenze adeguate.
- **8/10 Profitto buono:** Raggiungimento completo degli obiettivi.
- **9/10\* Profitto ottimo:** Raggiungimento completo e sicuro di tutti gli obiettivi. Competenze ampie. Presenza di capacità critiche e di rielaborazione personale.
- **\*Il 10** sarà utilizzato soltanto nei casi di eccellenza con competenze ampie e sicure e in situazioni documentate.