**PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE**

**Anno Scolastico 2023– 2024**

DOCENTE: **Bacci Roberta**

CLASSE: **I SEZ. AlC**

DISCIPLINA: **SCIENZE MOTORIE**

SETTORE/INDIRIZZO: **LICEO LINGUISTICO CAMBRIDGE**

1. **LIVELLI DI PARTENZA DELLA CLASSE**

**A1.** LIVELLI RILEVATI

Dai vari test sono emersi livelli eterogenei di preparazione motoria e sportiva, tendenzialmente medi con punte tra il discreto e il buono.

**B) FINALITA’ GENERALI DELLA DISCIPLINA E QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA**

**B1.** TRAGUARDI FORMATIVI

1. **Educazione sportiva**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMPETENZE | ABILITÀ/CAPACITÀ | CONOSCENZE |
| a. svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità;  utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l’azione motoria  richiesta; | a. percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici;  assumere posture corrette a carico naturale; | a. conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali;  riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo; |
| b. conoscere e praticare in modo corretto i principali giochi sportivi e sport individuali;  saper confrontarsi e collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune | b. applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport individuali e di squadra;  organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici; | b. conoscere il sistema delle capacità motorie e coordinative che sottendono la prestazione  motoria e sportiva |
| c. elaborare testi e tabelle in formato digitale per registrare i miglioramenti nelle prove pratiche | c. comportarsi secondo i principi del fair play, anche in funzione dell’arbitraggio\*; | c. conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, del regolamento e della tecnica degli sport; |

1. **Educazione alla sicurezza \*\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMPETENZE | ABILITÀ/CAPACITÀ | CONOSCENZE |
| a. saper gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell’attività scelta e del contesto, con la consapevolezza della propria condizione fisica;  utilizzare norme di comportamento per la  prevenzione di infortuni e del primo soccorso, tutela e prevenzione dell’igiene | a. organizzazione delle informazioni al fine di adottare comportamenti corretti | a. conoscere i principi fondamentali di prevenzione degli infortuni e attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti \*;  conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso, tutela e prevenzione dell’igiene fisica\* |
| b. usare adeguatamente le attrezzature dell’ambiente nel quale si lavora | b. come sopra | b. conoscere le procedure più semplici di intervento in caso di incidente \* |
| c. utilizzare in modo corretto le principali tecniche di assistenza | c. comprensione dei contenuti acquisiti | c. conoscere le principali tecniche di assistenza \* |
| d. saper adottare un sano stile di vita | d. elaborare le informazioni al fine di adottare comportamenti corretti | d.conoscere le norme di comportamento per difendere la propria salute: le dipendenze (fumo,alcol,droghe,dipendenza da internet e videogiochi)\* |

1. **Educazione alla salute \*\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMPETENZE | ABILITÀ/CAPACITÀ | CONOSCENZE |
| b. riconoscere i principi di una dieta sana ed equilibrata  Stabilire un rapporto sano e corretto con il cibo  Adeguare l’alimentazione in funzione dell’attività motoria e sportiva | b. comprensione ed applicazione dei contenuti acquisiti | b. conoscere le regole per una corretta alimentazione come stile di vita \*  - gli alimenti  - i disturbi dell’ alimentazione (bulimia e anoressia) \*  -alimentazione dello sportivo \* |

1. **Salute dinamica**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMPETENZE | ABILITÀ/CAPACITÀ | CONOSCENZE |
| a. Utilizzare le principali tecniche respiratorie e di rilassamento globale e segmentario | a. Organizzare le informazioni al fine di produrre semplici tecniche di respirazione e rilassamento | a. Conoscenza delle principali tecniche respiratorie e di rilassamento |
| b. Usare in modo adeguato l’abbigliamento igienico sportivo | b. Organizzazione delle informazioni al fine di adottare comportamenti corretti | b. Conoscenza delle informazioni di base che permettono di scegliere consapevolmente un’attività organizzata o di gestirla autonomamente o in gruppo; |

**B2.** **CONTENUTI DEL PROGRAMMA**

* Esercizi di riscaldamento, allungamento muscolare e defaticamento
* Esercizi mirati a migliorare le grandi funzioni organiche
* Giochi di movimento con l’ausilio dei vari attrezzi (piccoli e grandi)
* Esercitazioni sui fondamentali individuali.
* Elementi di primo soccorso
* Sicurezza nella vita quotidiana e nello sport
* Alimentazione corretta come stile di vita e in funzione di attività sportive
* Le dipendenze (fumo, alcol, droghe, internet e videogiochi)

**EDUCAZIONE CIVICA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| COMPETENZE trasversali (in previsione di conferma in sede di CdC) | | | |
| ARGOMENTI e numero di ore previsto per ciascuna delle tre aree | Costituzione  3 ore | Cittadinanza digitale | Sviluppo sostenibile |

**B3. COMPETENZE DI CITTADINANZA**

Gli argomenti contrassegnati con \* (riguardanti l’educazione alla salute e alla sicurezza)\*\* si riferiscono all’acquisizione di competenze in ambito di cittadinanza.

**C) OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

**C1.** OBIETTIVI TRASVERSALI

* Capacità espositiva e uso del linguaggio settoriale
* Rispetto della consegna: completezza, pertinenza, organizzazione.
* Capacità di trasferire saperi e saper fare acquisiti
* Uso degli strumenti delle tecnologie
* Autonomia
* Creatività
* Relazione con gli adulti e con i pari
* Motivazione
* Cooperazione e responsabilità nell’assumere impegni e nel rispettare i tempi
* Autovalutazione
* Uso appropriato delle tecnologie informatiche e della piattaforma istituzionale

**D) METODI DI INSEGNAMENTO**

**D1.** APPROCCI DIDATTICI, TIPOLOGIA DI ATTIVITA’ E MODALITA’ DI LAVORO

|  |  |
| --- | --- |
| * Problem solving * Discussione guidata * Gruppi di lavoro: cooperative and collaborative learning * Formalizzazione dei risultati * Esercitazioni pratiche in palestra, individuali e in piccoli gruppi * Lettura, interpretazione e produzione di tabelle e grafici * Elaborazione di dati statistici * Stesura di relazioni * Produzione di rappresentazioni grafiche e modelli * Lezione interattiva | * Lezione differita * Lezione frontale * Osservazione diretta di sistemi, fenomeni ed eventi, anche con attività sul campo * Produzione di modelli * Ricerca, archiviazione ed elaborazione delle informazioni * Produzione di materiale riepilogativo * Produzione e invio di materiali su piattaforma didattica attraverso gli strumenti tecnologici * Ricerca e selezione di materiali su Internet |

**E) STRUMENTI DI LAVORO**

**E1.** LIBRI DI TESTO IN ADOZIONE

Per la parte teorica è stato adottato il libro di testo “Tempo di sport” di P.L. Del Nista, A. Tasselli , Ed. G. D’Anna.

**E2.** SUSSIDI

|  |  |
| --- | --- |
| * Libri di testo e dispense * Internet * Software dedicato e generale * Strumenti di misurazione * Sussidi audiovisivi | * Tabelle, grafici, plastici e modelli * Piattaforma Gsuite e le relative applicazioni * le attrezzature presenti in palestra, piccoli attrezzi |

**F) VERIFICA E VALUTAZIONE**

**F1.** STRUMENTI PER LA VERIFICA

|  |  |
| --- | --- |
| * Osservazione sistematica in palestra * Interrogazione breve * Prove strutturate * Relazione * Presentazione dei dati rilevati | * Schede di autovalutazione * Relazione sul lavoro svolto * Test formativi a risposta multipla * Test, quiz, argomentazioni su piattaforma didattica * Verifiche sommative |

**F2** FATTORI CHE CONCORRONO ALLA VALUTAZIONE PERIODICA FINALE

- Partecipazione e interesse all’attività didattica

- Impegno

- Progressi fatti registrare nel corso dell’anno

- Applicazione delle regole e dei principi teorici

- Utilizzo della piattaforma didattica e degli strumenti tecnologici

**F3** FATTORI CHE CONCORRONO ALLA VALUTAZIONE IN VERIFICHE EVENTUALMENTE SOMMINISTRATE A DISTANZA

❒ Rispetto delle regole formali previste dal formato elettronico

❒ Gestione e organizzazione del lavoro e spirito di collaborazione

❒ Regolarità nelle consegne

❒ Autenticità degli elaborati prodotti

**F4.** NUMERO DI VERIFICHE SOMMATIVE ORALI E/O SCRITTE PREVISTE

Le verifiche verranno effettuate in itinere per la parte pratica; per quella teorica una verifica scritta e una orale.

Roma, 21/10/2023

IL DOCENTE

Roberta Bacci