**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 motoriarichiesta; | 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 prestazionemotoria 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 laprevenzione 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 equilibrataStabilire un rapporto sano e corretto con il ciboAdeguare 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