

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE - Anno Scolastico 2024-2025

### **Primo biennio: prime e seconde classi dell'ITI Vittorio Emanuele III - Palermo**

Proff. Di Bartolomeo Riccardo, Dolce Rosolino, Giacalone Rosaria, Liberto Ines, Siragusa Irene, Spanò Marina, Taormina Gianluca.

La presente programmazione pone come obiettivo principale l'acquisizione di conoscenze e competenze atte a sviluppare consapevolezza sul valore dell'attività motoria e dello sport come abitudine di vita, come elemento formativo di personalità sane ed equilibrate, come mezzo per il mantenimento della salute fisica, psichica e sociale.

Gli studenti, favoriti dalla progressiva maturazione, nel delicato periodo di sviluppo auxologico e psichico, acquisiranno nell'arco del primo biennio la capacità di riflessione sui vissuti motori.

All'inizio dell'anno scolastico è sempre necessario individuare le reali capacità e abilità motorie di ogni singolo studente, le esperienze personali, la spinta motivazionale, la maturazione morfologica e funzionale in quanto è frequente riscontrare differenti fasi di maturazione negli allievi di una stessa classe.

Gli obiettivi della programmazione saranno dunque preceduti dalla conoscenza dei prerequisiti motori individuali di ogni allievo in modo da identificare il percorso didattico adatto alle effettive capacità del singolo.

Il programma dovrà quindi offrire contenuti con livelli di apprendimento variabili in base alle effettive capacità e abilità individuali.

Le ore di lezione di attività pratica quando possibile e in base ad un orario interno che prevede la turnazione dell'occupazione campi, sono svolte nella palestra e nei campi esterni, secondo una turnazione settimanale che garantisce un equo utilizzo delle risorse per ogni classe.

Opportuno spazio viene rivolto anche ai contenuti teorici della disciplina svolti in classe in caso di maltempo e in caso di pianificazione di lezioni teoriche.

Per l'attuale situazione di emergenza per questo anno scolastico si attivano corsi di avviamento e approfondimento di discipline sportive per la preparazione specifica dei Giochi Sportivi Studenteschi e dei tornei di interclasse.

### **PREMESSE GENERALI**

Il periodo pre-adolescenziale è un periodo delicato ed a volte problematico dal punto di vista fisico e psicologico. Le situazioni personali sono tante e variegate quanti sono i ragazzi per cui l'intervento educativo deve essere quanto più possibile personalizzato. Il processo di crescita è in pieno svolgimento e questo pone non pochi problemi agli insegnanti le cui finalità dovranno essere: l'armonico sviluppo corporeo e motorio, la maturazione della coscienza della propria corporeità e

l'acquisizione di una cultura delle attività motorie più consone alle personali attitudini. Educazione del corpo ed educazione al corpo dunque, in vista di una equilibrata coscienza sociale. L'attività sportiva si realizzerà in armonia con la finalità educativa sempre prioritaria, tale da promuovere negli allievi l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Le ore di lezione saranno svolte nella palestra attualmente disponibile, nel campi esterni di pallacanestro, pallavolo, badminton, in classe ed in aula video.

La traduzione in concreto della programmazione e la sua scansione nel tempo avverrà in relazione ai problemi specifici della classe, di ogni singolo alunno e alla graduale evoluzione delle motivazioni .

## METODOLOGIA

Metodologia globale e analitica, esercizi proposti precedendo dal semplice al complesso, dal facile al difficile valutando i livelli di partenza ed i significativi miglioramenti di ognuno predisponendo eventuali gruppi di recupero per il raggiungimento degli obiettivi stabiliti.

Nel caso di studenti esonerati limitatamente alle attività pratiche, si coinvolgeranno tali alunni in compiti di arbitraggio, organizzazione, rilevazione, registrazione, etc... Nei confronti degli studenti con bisogni educativi speciali o con disabilità ci si atterrà all'attenta predisposizione dei PDP o PEI, con l'utilizzo di metodi individualizzati per l'apprendimento e finalizzati all'inclusione.

Nelle lezioni teoriche si utilizzano differenti materiali di studio: slides, videolezioni, film con tematiche a carattere sportivo, libro di testo cartaceo, e on line .

L'interazione con gli alunni avviene con le lezioni frontali e utilizzando il metodo dialogico, al fine di sollecitare le riflessioni personali degli allievi e tramite google classroom per la preparazione di nuovi argomenti e verifiche. Gli strumenti digitali, le piattaforme e canali di comunicazione utilizzati sono i seguenti: Classroom, Meet, Argo, Posta istituzionale.

## VERIFICA E VALUTAZIONE

La verifica e valutazione si attuerà in conformità con quanto contemplato nel PTOF.

Sono individuati ai fini dell'attribuzione del voto, i seguenti indicatori:

- Interesse e partecipazione attiva al dialogo educativo
- Rispetto delle regole e comportamento durante le lezioni in classe, le lezioni in palestra, i trasferimenti
- Il profitto, con particolare riferimento alla continuità dell'impegno e al progresso dei risultati di apprendimento
- Verifiche in itinere durante le lezioni pratiche e/o teoriche

**MISURAZIONE** Sarà utilizzata una scala di misurazione da 2 a 10

- |        |   |
|--------|---|
| 2 - 4  | Non porta l'occorrente per la lezione pratica e si applica poco   |
| 5      | Impegno e partecipazione discontinui                              |
| 6      | Partecipa alle lezioni con sufficiente impegno ed interesse       |
| 7- 8   | Impegno e partecipazione attiva                                   |
| 9 - 10 | Impegno costante partecipazione costruttiva con rendimento ottimo |

## VERIFICA E VALUTAZIONE

Riguardo le verifiche orali il dipartimento definisce le seguenti tipologie e modalità di somministrazione: verifica orale e/o questionario a risposta aperta o multipla con l'utilizzo della piattaforme moduli G Suite e Argo. Si tiene conto anche di eventuali interventi personali e pertinenti durante le lezioni.

**TEMPI:** Le attività relative alla verifica ed alla valutazione sono parte integrante del processo formativo. In linea di massima si stabilisce di verificare e valutare alla fine di ogni gruppo di U. D. . Ulteriori verifiche si attueranno alla fine di ogni quadrimestre

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

1. Tollerare un carico di lavoro aerobico o misto per un tempo prolungato;
2. Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale o da un carico addizionale;
3. Compire azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile;
4. Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile;
5. Avere disponibilità e controllo segmentario;
6. Realizzare movimenti complessi nelle diverse situazioni spazio-temporali;
7. Svolgere compiti motori in situazioni insolite che richiedano la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio;
8. Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità;

9. Esprimersi con il corpo ed il movimento per una comunicazione interpersonale;
10. Trasferire capacità e competenze in realtà ambientali diversificate;
11. Conoscere ed applicare regole elementari di comportamento per la prevenzione degli infortuni.

### CONTENUTI

- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza, eseguiti individualmente
- Attività ed esercizi di coordinazione occhio-mano
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario e della respirazione (esercizi respiratori dalle diverse stazioni);
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza di ritmo e in situazioni spazio temporali variate , esercizi di scioltezza articolare (grandi articolazioni e colonna vertebrale);
- Attività ed esercizi di equilibrio statico-dinamico
- Attività sportive individuali: i fondamentali di atletica leggera, ginnastica educativa ed artistica,badminton, tennis tavolo, pallavolo, basket
- Nozioni di base di educazione alimentare
- Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni

### SCIENZE MOTORIE ED EDUCAZIONE CIVICA

Ai sensi dell'art. 3 della legge 20 agosto 2019, n°92 e successive integrazioni, è stato istituito l'insegnamento trasversale dell'Educazione Civica.

La disciplina Scienze Motorie è ricca di tematiche i cui contenuti disciplinari sono intrisi di elementi di cittadinanza.

Come da indicazione ministeriale e al fine della valutazione , il dipartimento seleziona alcuni contenuti disciplinari dell'attuale programmazione secondo i tre assi portanti presenti nelle linee guida di educazione civica.( Allegato A alla presente programmazione” Curricolo verticale Scienze Motorie- Ed. Civica”).

Inoltre saranno recepite le nuove indicazioni emanate dal MIUR.

### ARGOMENTI DI TEORIA

Primo soccorso

Fair Play

Primi elementi di nutrizione

I rischi della sedentarietà  
Educazione stradale

Palermo 04/09/2024

I docenti di Scienze Motorie  
dell' ITI Vittorio Emanuele III

## **PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE SECONDO BIENNIO - Anno Scolastico 2024/25**

**Secondo biennio:** terze e quarte classi dell'ITI Vittorio Emanuele III - Palermo

Proff. Di Bartolomeo Riccardo, Dolce Rosolino, Giacalone Rosaria, Liberto Ines, Siragusa Irene, Spanò Marina, Taormina Gianluca.

La presente programmazione pone come obiettivo principale l'acquisizione di conoscenze e competenze atte a sviluppare consapevolezza sul valore dell'attività motoria e dello sport come abitudine di vita, come elemento formativo di personalità sane ed equilibrate, come mezzo per il mantenimento della salute fisica, psichica e sociale.

Gli studenti, favoriti dalla progressiva maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno nell'arco del secondo biennio la capacità di lavorare con senso critico e con la consapevolezza di essere protagonisti delle loro esperienze motorie.

All'inizio dell'anno scolastico è sempre necessario individuare le reali capacità motorie di ogni singolo studente, le esperienze personali, la spinta motivazionale, la maturazione morfologica e funzionale in quanto è frequente riscontrare differenti fasi di crescita negli allievi di una stessa classe.

Gli obiettivi della programmazione saranno dunque preceduti dalla conoscenza dei prerequisiti motori individuali di ogni allievo in modo da identificare il percorso didattico adatto alle effettive capacità del singolo.

Il programma dovrà quindi offrire contenuti con livelli di apprendimento variabili in base alle effettive capacità e abilità individuali.

Le ore di lezione di attività pratica quando possibile e in base ad un orario interno che prevede la turnazione dell'occupazione campi, sono svolte nella palestra e nei campi esterni, secondo una turnazione settimanale che garantisce un equo utilizzo delle risorse per ogni classe.

Congruo spazio viene rivolto ai contenuti teorici della disciplina svolti in classe in caso di pioggia.

Per questo anno scolastico si attivano corsi di avviamento e approfondimento di discipline sportive per la preparazione specifica dei Giochi Sportivi Studenteschi e dei tornei di interclasse.

### **SCIENZE MOTORIE ED EDUCAZIONE CIVICA**

Ai sensi dell'art.3 della legge 20 agosto 2019, n. 92 e successive integrazioni, è stato istituito l'insegnamento trasversale dell'Educazione civica.

La disciplina Scienze motorie è ricca di tematiche i cui contenuti disciplinari sono intrisi di elementi di cittadinanza.

Come da indicazione ministeriale e al fine della valutazione, il dipartimento seleziona alcuni contenuti disciplinari dell'attuale programmazione secondo i tre assi portanti presenti nelle linee guida di educazione civica. Sarà previsto al terzo anno la

trattazione del tema del Fair play e del Primo soccorso e al quarto anno del tema dell’Igiene alimentare e prevenzione oltre che del Primo soccorso.(vedi allegato A “CURRICOLO VERTICALE SCIENZE MOTORIE – EDUCAZIONE CIVICA” ) Saranno recepite inoltre le nuove indicazioni inerenti l’Ed.Civica emanate dal MIUR. La traduzione in concreto della programmazione e la sua scansione nel tempo è in relazione alle esigenze della classe, di ogni singolo alunno, alla graduale evoluzione delle motivazioni.

METODOLOGIA : Diversi i metodi didattici, direttivo, misto, per gruppi di lavoro e a carattere individualizzato. La scelta del metodo è sempre orientata dalla ricerca della massima capacità di lavoro autonomo e varia secondo le diverse unità didattiche. Saranno utilizzate strategie per promuovere l’inclusione e per calibrare il processo di insegnamento apprendimento rispetto ai livelli attuali di ogni studente. Nel caso di studenti esonerati limitatamente alle attività pratiche, si coinvolgeranno tali alunni in compiti di arbitraggio, organizzazione, rilevazione, registrazione, etc... Nei confronti degli studenti con bisogni educativi speciali o con disabilità ci si atterrà all’attenta predisposizione e realizzazione dei PDP e/o PEI, con l’utilizzo di metodi individualizzati per l’apprendimento e finalizzati all’inclusione.

In caso di lezioni in classe, si utilizzano differenti materiali di studio: slides, videolezioni, film con tematiche a carattere sportivo, libro di testo cartaceo e online, lavori prodotti dal docente in power point, letture di approfondimento. L’interazione con gli alunni avviene con lezioni frontali utilizzando il metodo dialogico, al fine di sollecitare le riflessioni personali degli allievi. Gli strumenti digitali, le piattaforme e i canali di comunicazione utilizzati sono i seguenti: Classroom, Argo, Posta istituzionale.

## VERIFICA E VALUTAZIONE

La verifica e valutazione si attuerà in conformità con quanto contemplato nel PTOF. Sono individuati ai fini dell’attribuzione del voto, i seguenti indicatori:

- Interesse e partecipazione attiva al dialogo educativo
- Rispetto delle regole e comportamento durante le lezioni in classe, le lezioni in palestra, i trasferimenti
- Il profitto, con particolare riferimento alla continuità dell’impegno e al progresso dei risultati di apprendimento rispetto alla situazione di partenza
- Verifiche in itinere durante le lezioni pratiche e/o teoriche

MISURAZIONE Sarà utilizzata una scala di misurazione da 2 a 10  
2 - 4 Non porta l’occorrente per la lezione pratica e si applica poco  
5 Impegno e partecipazione discontinui  
6 Partecipa alle lezioni con sufficiente impegno ed interesse  
7- 8 Impegno e partecipazione attiva

9-10 Impegno costante partecipazione costruttiva con rendimento ottimo

### VERIFICA E VALUTAZIONE

Riguardo la verifica delle conoscenze, il dipartimento definisce le seguenti tipologie e modalità di somministrazione: questionario a risposta aperta con o senza l'utilizzo della piattaforme moduli Gsuite e Argo, verifica orale. Si tiene conto anche di eventuali interventi personali e pertinenti durante le lezioni .

TEMPI Le attività relative alla verifica ed alla valutazione sono parte integrante del processo formativo. In linea di massima si stabilisce di verificare e valutare alla fine di ogni gruppo di U. D. .

Ulteriori verifiche si attueranno alla fine di ogni quadri mestre.

### COMPETENZE :

1) PERCEZIONE DI SE' E DELLE PROPRIE CAPACITÀ MOTORIE E FUNZIONALI

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'Informazione/ Progettare

### Obiettivi Specifici di apprendimento

La maggiore padronanza di sé e delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare semplici metodiche di allenamento tali da poter affrontare differenti attività motorie, supportate anche da approfondimenti culturali. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria.

### CONOSCENZE

- Definizione e classificazione del movimento
- Capacità di apprendimento e controllo motorio
- Capacità condizionali e coordinative

- L'Apparato locomotore: App. Scheletrico, Apparato Articolare e Sistema Muscolare
- La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare
- L'allenamento delle capacità condizionali
- Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive
- Apparato respiratorio ed esercizio fisico
- Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico
- I meccanismi di produzione di energia
- Sistema nervoso e movimento
- Norme di Sicurezza durante l'attività motoria e sportiva
- Prevenzione e primo soccorso

## ABILITA'

Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori  
 Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi  
 Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche  
 Mantenere e controllare le posture assunte  
 Saper regolare e organizzare il movimento riconoscendo le principali capacità coordinative  
 Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva  
 Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi  
 Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione  
 Compiere i movimenti in modo fluido regolando muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nell'esecuzione delle abilità motorie  
 Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione  
 Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento

## COMPETENZE :

### 2) LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Accettazione consapevole delle regole/spirito critico/capacità di giudizio

### Obiettivi specifici di apprendimento :

L'attività pratica riguardante i suddetti obiettivi specifici di apprendimento permette di migliorare e verificare durante i compiti motori conoscenze e competenze relative al rispetto delle regole , alla collaborazione, all'assunzione di ruoli, alla riflessione sui processi in un percorso di sviluppo della persona.

### CONOSCENZE

- Principi etici sottesi alle discipline sportive
- Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali
- La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport
- Consolidare abitudini sportive
- Il valore delle regole nello sport
- Lo spirito critico e la capacità di giudizio

### ABILITA'

- Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali
- Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune
- Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita
- Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria
- Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo

### COMPITI

Illustrare con riflessioni personali sotto forma di articolo di giornale o presentazione multimediale, come lo spirito di squadra e la solidarietà, appresi su un campo di gioco, aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, d'integrazione, di tolleranza, di democrazia.

## COMPETENZE :

### 3) SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA, PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione/  
Individuare collegamenti e relazioni

#### Obiettivi Specifici Di Apprendimento

Avere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.

Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità ed acquisire corretti stili di vita

## CONOSCENZE

- Il concetto di salute dinamica
- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
- I principi dell'alimentazione
- La dieta mediterranea come sistema di prevenzione primaria
- L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo
- Alimentazione nello sport e le sue principali problematiche
- Conoscere per prevenire - Le problematiche del doping
- Le sostanze non soggette a restrizioni: Gli integratori alimentari nello sport
- Le principali dipendenze Le tossicodipendenze da sostanze chimiche
- Le dipendenze comportamentali – The new addictions -
- Il codice comportamentale del primo soccorso
- Il trattamento dei traumi più comuni

## ABILITA'

- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute
- Controllare e rispettare il proprio corpo con una corretta alimentazione
- Riconoscere alimenti potenzialmente dannosi alla salute
- Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui
- Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro
- Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo
- Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso

## COMPITI

Il diario alimentare -individuare le cattive abitudini alimentari e confrontarle in classe  
Individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrare e dimostrare alla classe

Scegliere un argomento di primo soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe.

Palermo, 04 Settembre 2024

I docenti di Scienze Motorie e Sportive  
dell' ITI Vittorio Emanuele III - Palermo

## **PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE - Anno Scolastico 2024-2025**

**Quinto anno** - tutte le classi quinte dell' I.T.I. Vittorio Emanuele III - Palermo  
Proff. Di Bartolomeo Riccardo, Dolce Rosolino, Giacalone Rosaria, Liberto Ines,  
Siragusa Irene, Spanò Marina, Taormina Gianluca.

La presente programmazione dedica nell'arco del quinto anno uno spazio adeguato di conoscenze riguardanti le basi di educazione alla salute e di teoria del movimento atte a sviluppare consapevolezza in merito al valore dello sport come abitudine di vita, elemento formativo della personalità e promozione della salute fisica, psichica e sociale. La programmazione pone quindi come obiettivo trasversale l'acquisizione di una maggiore consapevolezza della propria corporeità, intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo insieme ad un consolidamento dei valori etici e sociali dello sport.

Le ore di lezione di attività pratica quando possibile e in base ad un orario interno che prevede la turnazione dell'occupazione campi, sono svolte nella palestra e nei campi esterni.

Opportuno spazio viene rivolto ai contenuti teorici della disciplina svolti in classe in caso di maltempo.

Per questo anno scolastico si attivano corsi di avviamento e approfondimento di discipline sportive per la preparazione specifica dei Giochi Sportivi Studenteschi e dei tornei di interclasse nel rispetto dei dettami previsti dalle Circolari Ministeriali.

### **SCIENZE MOTORIE ED EDUCAZIONE CIVICA**

Ai sensi dell'art.3 della legge 20 agosto 2019, n. 92 e successive integrazioni, è stato istituito l'insegnamento trasversale dell'Educazione civica.

La disciplina Scienze motorie è ricca di tematiche i cui contenuti disciplinari sono intrisi di elementi di cittadinanza.

Come da indicazione ministeriale e al fine della valutazione, il dipartimento seleziona alcuni contenuti disciplinari dell'attuale programmazione secondo i tre assi portanti presenti nelle linee guida di educazione civica. Per il quinto anno si programma di affrontare il tema delle Dipendenze chimiche e comportamentali e relativa prevenzione oltre che il Primo soccorso. (vedi Allegato A “CURRICOLO VERTICALE SCIENZE MOTORIE – EDUCAZIONE CIVICA”)

La traduzione in concreto della programmazione e la sua scansione nel tempo è in relazione alla situazione di partenza della classe, di ogni singolo alunno e alla graduale evoluzione delle motivazioni.

**METODOLOGIA** : Diversi i metodi didattici, direttivo, misto, per gruppi di lavoro e a carattere individualizzato. La scelta del metodo è sempre orientata dalla ricerca della massima capacità di lavoro autonomo e varia secondo le diverse unità didattiche. Saranno utilizzate strategie per promuovere l'inclusione e per calibrare il

processo di insegnamento apprendimento rispetto ai livelli attuali di ogni studente. Nei confronti degli studenti con bisogni educativi speciali o con disabilità ci si atterrà all'attenta predisposizione dei PDP o PEI, con la progettazione di obiettivi adeguati e l'utilizzo di metodi individualizzati per l'apprendimento e finalizzati all'inclusione e al successo dello studente.

In caso di lezioni teoriche, si utilizzano differenti materiali di studio: slides, video lezioni, film con tematiche a carattere sportivo, libro di testo cartaceo e online, lavori prodotti dal docente in power point, letture di approfondimento. L'interazione con gli alunni avviene con lezioni frontali, utilizzando il metodo dialogico, al fine di sollecitare le riflessioni personali degli allievi. Gli strumenti digitali, le piattaforme e canali di comunicazione utilizzati sono i seguenti: Classroom, Argo, Posta istituzionale.

## VERIFICA E VALUTAZIONE

La verifica e valutazione si attueranno in conformità con quanto contemplato nel PTOF.

Sono individuati ai fini dell'attribuzione del voto, i seguenti indicatori:

- Interesse e partecipazione attiva al dialogo educativo
- Rispetto delle regole e comportamento durante le lezioni in classe, le lezioni in palestra, i trasferimenti
- Il profitto, con particolare riferimento alla continuità dell'impegno e al progresso dei risultati di apprendimento.
- Verifiche in itinere durante le lezioni pratiche e/o teoriche

MISURAZIONE Sarà utilizzata una scala di misurazione da 2 a 10

2 - 4 Non porta l'occorrente per la lezione pratica e si applica poco

5 Impegno e partecipazione discontinui

6 Partecipa alle lezioni con sufficiente impegno ed interesse

7 - 8 Impegno e partecipazione attiva

9 -10 Impegno costante partecipazione costruttiva con rendimento ottimo

## VERIFICA E VALUTAZIONE

Riguardo le verifiche orali, il dipartimento definisce le seguenti tipologie e modalità di somministrazione: questionario a risposta aperta e chiusa anche con utilizzo della piattaforme moduli GSuite e Argo, verifica orale. Si tiene conto anche di eventuali interventi personali e pertinenti durante le lezioni.

TEMPI Le attività relative alla verifica ed alla valutazione sono parte integrante del processo formativo. In linea di massima si stabilisce di verificare e valutare alla fine di ogni gruppo di U.U. D.D. .

Ulteriori verifiche si attueranno alla fine di ogni quadrimestre.

### COMPETENZE :

1) PERCEZIONE DI SE' E DELLE PROPRIE CAPACITÀ MOTORIE E FUNZIONALI

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'Informazione/ Progettare

### Obiettivi Specifici Di Apprendimento

La personalità dello studente potrà essere valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, volte a prendere coscienza delle attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

### CONOSCENZE

- L'apprendimento motorio
- Le capacità coordinative
- I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale:
- Il fitness
- Il controllo della postura e della salute
- Gli esercizi antalgici
- Le capacità condizionali e i principali metodi di allenamento
- Apparato respiratorio ed esercizio fisico
- Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico
- I meccanismi di produzione di energia
- Sistema nervoso e movimento
- Norme di Sicurezza durante l'attività motoria e sportiva
- Prevenzione e primo soccorso
- Sport e salute, un binomio indissolubile
- Sport e politica

- Sport e società
- Sport e scommesse
- Sport e informazione
- Sport e disabilità
- I rischi della sedentarietà
- Il movimento come prevenzione
- Stress e salute - Conoscere per prevenire

## ABILITA'

-Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi  
 - Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate  
 -Utilizzare esercizi con carico adeguato per migliorare una capacità condizionale specifica  
 -Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione  
 -Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo

## CONTENUTI

- Attività ed esercizi a carico naturale  
 -Attività ed esercizi con piccoli attrezzi  
 -Attività ed esercizi di opposizione e resistenza, eseguiti individualmente  
 -Attività ed esercizi di coordinazione occhio-mano  
 -Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario e della respirazione (esercizi respiratori dalle diverse stazioni);  
 -Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza di ritmo e in situazioni spazio temporali variate, esercizi di scioltezza articolare (grandi articolazioni e colonna vertebrale);  
 -Attività ed esercizi di equilibrio statico-dinamico  
 -Attività sportive individuali: i fondamentali di atletica leggera, ginnastica educativa ed artistica, badminton, tennis tavolo, pallavolo, basket .  
 -Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni

## COMPITI

- Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza  
 - Analizzare in modo critico le diverse tipologie di attività di fitness presenti sul territorio, comparare le diverse proposte e riconoscere aspetti scientifici e di tendenza

- Svolgere un'indagine sulle proposte motorie presenti sul proprio territorio.
- Dopo aver sperimentato varie attività di fitness, presentare una lezione "a tema" ai compagni
- Progettare e proporre ai compagni una lezione rivolta al miglioramento della flessibilità di un determinato gruppo muscolare, utilizzando modalità di allenamento sia attive che passive, statiche e dinamiche
- Progettare e proporre ai compagni una sequenza di esercizi di preatletismo allo scopo di migliorare, la reattività e la velocità gestuale
- Progettare, fissare obiettivi e realizzare il miglioramento del proprio livello di fitness in base ai risultati di test di valutazione
- Riconoscere e illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport e proporre, a livello individuale o di gruppo, modalità operative che mettano in evidenza tali aspetti.
- Evidenziare gli aspetti positivi e negativi collegandoli alla sfera etica, morale, sociale ecc.
- Ipotizzare soluzioni per rafforzare i valori dello sport e combattere le sue aberrazioni
- Formulare considerazioni personali sotto forma di saggio breve o articolo di giornale rispetto ad argomenti trattati in classe riguardanti il fenomeno sportivo, affrontato da diversi punti di vista.

#### COMPETENZE :

#### 2) LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Accettazione consapevole delle regole, spirito critico e capacità di giudizio

#### Obiettivi specifici di apprendimento :

L'attività pratica riguardante i suddetti obiettivi specifici di apprendimento permette di migliorare e verificare durante i compiti motori conoscenze e competenze relative al rispetto delle regole , alla collaborazione, all'assunzione di ruoli, alla riflessione sui processi in un percorso di sviluppo della persona.

#### CONOSCENZE

Principi etici sottesi alle discipline sportive

Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali

La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport

Consolidare abitudini sportive

Il valore delle regole nello sport

Lo spirito critico e la capacità di giudizio

### ABILITA'

- Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali
- Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune
- Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita
- Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria
- Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo
- Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva

### COMPETENZE:

#### 3) SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA, PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa in senso dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico-sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità ed acquisire corretti stili di vita

### CONOSCENZE

-I rischi della sedentarietà

-Il movimento come elemento di prevenzione

-Il codice comportamentale del primo soccorso

- Cenni anatomici e fisiologici dei principali apparati e sistemi

-Alimentazione e sport

-Le tematiche di anoressia e bulimia

-L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo

-Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione e sottoalimentazione)

-Alimentazione nello sport e le sue principali problematiche

-Le Tossicodipendenze; Le dipendenze comportamentali – The new addictions -

-Le principali malattie a trasmissione sessuale

### **ABILITA'**

-Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute

-Controllare e rispettare il proprio corpo con una corretta alimentazione

-Assumere comportamenti alimentari responsabili

-Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta

-Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo

-Riflettere sul valore del consumo equo e solidale

-Riflettere sulle problematiche relative alle principali dipendenze e sui comportamenti a rischio

### **COMPITI**

- Definire il significato di salute dinamica

- Organizzare mappe concettuali o schemi per spiegare come gli stili di vita influenzano la salute

- Compilare un diario personale sulle proprie abitudini differenziando quelle sane da valorizzare e quelle da modificare

Palermo, 04 settembre 2024

I docenti di Scienze Motorie  
dell'ITI Vittorio Emanuele III

<b>ALLEGATO A</b>				
<b>CURRICOLO VERTICALE SCIENZE MOTORIE– EDUCAZIONE CIVICA</b>				
Ambito	Competenze	Tematiche	Contenuti disciplinari	Ore
<b>CLASSE PRIMA</b>				
Costituzione, legalità e solidarietà	Consapevolezza del valore delle regole di vita democratica Partecipazione costruttiva	Ed Stradale Fair play	-Le norme del codice stradale  -Comportamenti alla guida sicuri in bicicletta e ciclo motore.  -I valori del fair play nello sport. Lotta ai pregiudizi e al bullismo	2
<b>CLASSE SECONDA</b>				
Costituzione, legalità e solidarietà	Adottare i comportamenti più adeguati per la sicurezza propria e degli altri	- Primo soccorso  - Fair Play	-Le emergenze e le urgenze  -Trattare i traumi più comuni - I valori del fair play nello sport. Lotta ai pregiudizi e al bullismo	2
<b>CLASSE TERZA</b>				
Costituzione, legalità e solidarietà	Accettazione consapevole delle regole, spirito critico e capacità di giudizio	- Il fair play -Primo soccorso	- I valori del fair play nello sport. Lotta ai pregiudizi e al bullismo -Le emergenze e le urgenze-Trattare i traumi più comuni	2
<b>CLASSE QUARTA</b>				
Sviluppo sostenibile	Educazione alla Salute, benessere psicofisico Conoscere per prevenire acquisire il senso di responsabilità	Alimentazione mediterranea e salute  Primo soccorso	I principi alimentari – la dieta mediterranea- la piramide alimentare-il diario alimentare rapporto tra dieta mediterranea e la prevenzione di malattie tumorali e metaboliche  Primo soccorso: -Le emergenze e le urgenze -Trattare i traumi più comuni	2
<b>CLASSE QUINTA</b>				
Sviluppo sostenibile	Educazione alla Salute, benessere psicofisico	Dipendenze da fumo alcool droghe e dipendenze comportamentali del terzo millennio. Primo soccorso	-Tossicodipendenze. L'uso, l'abuso e la dipendenza: le principali sostanze e gli effetti tossici a lungo e breve termine. - Dipendenze comportamentali	2