

PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO DI SCIENTIFICO TECNICO MOTORIO	Materie	Asse*	Biennio dell'obbligo
	SCIENZE MOTORIE	Asse scientifico tecnologico	

COORDINATRICE	Antonella Mauri
---------------	-----------------

1. COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA
<i>Da acquisire al termine del biennio trasversalmente ai quattro assi culturali.</i>
Imparare ad imparare a. Organizzare il proprio tempo e spazio b. Acquisire il proprio metodo di lavoro e di studio c. Sperimentare soluzioni creative
Progettare a. Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità motorie b. Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici c. Valutare difficoltà e possibilità esistenti, elaborando strategie di azione e verificando i risultati raggiunti
Comunicare a. Comprendere messaggi di genere diverso (corporeo, tecnico, scientifico) b. Rappresentare eventi, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. c. Utilizzare linguaggi diversi (verbale, non verbale e simbolico)
Collaborare e partecipare a. Interagire in gruppo e in una squadra b. Comprendere i diversi punti di vista e le diverse strategie c. Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo d. Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti e delle capacità-limiti degli altri
Agire in modo autonomo e consapevole a. Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale gruppo squadra b. Far valere nella vita sociale i propri diritti, bisogni e doveri c. Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni d. Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità
Risolvere problemi a. Affrontare situazioni problematiche, affrontare situazioni motorie complesse, individuali e di squadra b. Raccogliere e valutare i dati e migliorare le prestazioni individuali e di squadra c. Proporre soluzioni utilizzando le conoscenze acquisite e le capacità motorie maturate
Individuare collegamenti e relazioni a. Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo b. Riconoscere la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del proprio corpo e della propria motricità c. Rappresentarli con atti motori adeguati
Acquisire e interpretare l'informazione a. Acquisire l'informazione ricevuta dalla propria sensibilità visiva, uditiva e tattile b. Interpretarla criticamente valutandone l'utilità in funzione del miglioramento personale, del gruppo e della squadra

2. OBIETTIVI COGNITIVO – FORMATIVI DISCIPLINARI

Gli obiettivi sono declinati per **singola classe del biennio**, riferiti all'asse culturale di riferimento (dei linguaggi, matematico, scientifico–tecnologico, storico–sociale) e articolati in Competenze, Abilità/Capacità, Conoscenze**, come previsto dalla normativa sul nuovo obbligo di istruzione (L. 296/2007) e richiesto dalla certificazione delle competenze di base. I singoli moduli sono allegati alla presente programmazione e costituiscono parte integrante delle programmazioni individuali disciplinari.

- **La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:**
 - Favorire un produttivo recupero delle competenze motorie di base, al fine di migliorare il rendimento complessivo medio degli studenti, non strettamente limitata alla sfera motoria, ma estesa all'intera area cognitiva.
 - Favorire l'armonico sviluppo psico-fisico dell'adolescente, aiutandolo a superare difficoltà e contraddizioni tipiche dell'età
- **Lo sport, le regole e il fairplay:**
acquisire abitudini allo sport come costume di vita, promuovere attività sportive e favorire situazioni di sano confronto agonistico, tenere in campo e fuor un comportamento leale e sportivo.
- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:**
 - Estendere coscienza della corporeità in ambiente naturale e di libera espressione.
- **Salute, benessere, prevenzione:**
 - Mettere in pratica norme di comportamento adeguate al fine della prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti
 - Adottare principi igienici e scientifici essenziali per mantenere l'efficienza fisica.

ASSI CULTURALI DI RIFERIMENTO

ASSE DEI LINGUAGGI: acquisire un equilibrio psico-fisico attraverso l'affinamento del linguaggio corporeo come contributo alla comprensione de sé e degli altri mediante le attività inerenti le scienze motorie.

ASSE STORICO-SOCIALE: collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente.

3. CONTENUTI DISCIPLINARI MINIMI

Il Dipartimento stabilisce i seguenti contenuti minimi obbligatori per le singole classi (anche per il recupero):

CLASSE PRIMA	- Riconoscere e comprendere le procedure delle capacità motorie legate alla percezione di sé. - Dimostrare di avere acquisito una buona preparazione motoria con un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano ed attivo. - Sperimentare con il proprio corpo un'ampia gamma di attività motorie e sportive. - Interagire nel gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e altrui capacità, gestendo la conflittualità e riconoscendo i diritti fondamentali degli altri. - Essere in grado di operare scelte consapevoli nei molteplici contesti. - Sapere eseguire gli esercizi che aumentano la consapevolezza dello schema corporeo. - Sapere riconoscere nei vari distretti corporei le possibilità di movimento. - Saper rilevare le pulsazioni cardiache a riposo e dopo sforzo. - Conoscere le principali tecniche di riscaldamento e allungamento muscolare. - Nozione teoriche degli argomenti trattati.	- Le prestazioni del corpo: prove di resistenza, forza mobilità, equilibrio e capacità coordinative. - Agilità al suolo - Abilità con la palla - Atletica leggera - Controllare azioni motorie in situazioni semplici. - Pallavolo, Basket, Calcio, Badminton.	Esercizi a carico naturale Attività ed esercizi di opposizione, resistenza con piccoli e grandi attrezzi codificati. Fondamentali individuali e ruoli degli sport trattati. Conoscere le principali tecniche di riscaldamento e allungamento muscolare. Nozioni teoriche degli argomenti trattati.
---	--	---	---

CLASSE SECONDA	- Riconoscere e comprendere le procedure delle capacità motorie legate alla percezione di sé. -Comprendere i valori sociali dello sport e dimostrare di avere acquisito una buona preparazione motoria con un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano ed attivo. - Sperimentare con il proprio corpo un'ampia gamma di attività motorie e sportive. - Interagire nel gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e altrui capacità, gestendo la conflittualità e riconoscendo i diritti fondamentali degli altri. - Essere in grado di operare scelte consapevoli nei molteplici contesti. - Sapere eseguire gli esercizi che aumentano la consapevolezza dello schema corporeo. - Sapere riconoscere nei vari distretti corporei le possibilità di movimento. - Saper rilevare le pulsazioni cardiache a riposo e dopo sforzo. - Conoscere le principali tecniche di riscaldamento e allungamento muscolare. - Nozione teoriche degli argomenti trattati.	- Le prestazioni del corpo: prove di resistenza, forza mobilità, equilibrio e capacità coordinative. - Agilità al suolo - Abilità con la palla - Atletica leggera - Controllare azioni motorie in situazioni semplici. - Pallavolo, Basket, Calcio, Badminton.	- Esercizi a carico naturale Attività ed esercizi di opposizione, resistenza con piccoli e grandi attrezzi codificati. Fondamentali individuali e ruoli degli sport trattati. Conoscere le principali tecniche di riscaldamento e allungamento muscolare. Nozioni teoriche degli argomenti trattati.
----------------	--	---	--

4. CONTENUTI DISCIPLINARI INTERCLASSE

Il Dipartimento stabilisce i seguenti argomenti da sviluppare e/o approfondire tra classi in parallelo:

Classi Prime	- Potenziamento fisiologico: esercizi di flessibilità articolare, esercizi a carico naturale con piccoli attrezzi, esercizi con piccoli sovraccarichi, attività di circuit-training a prevalenza aerobica, sviluppo e miglioramento delle capacità cardio-circolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza e velocità) - Pratica delle attività sportive- giochi sportivi di squadra: fondamentali di base delle discipline di pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, badminton, unihockey - Giochi sportivi individuali: atletica leggera (corsa di resistenza, velocità, staffetta, salti e lanci) - prove di resistenza ed esercitazioni di atletica leggera in ambiente naturale
--------------	--

	Conoscenze teoriche: - Le olimpiadi - Descrizione dei movimenti del corpo con un linguaggio specifico. - Apparato scheletrico. - Il movimento e le capacità motorie (capacità e abilità coordinative) - Descrizione di movimenti del corpo con linguaggio specifico. - Conoscenza regole di base delle discipline svolte nell'attività pratica. - Conoscenza regolamenti delle discipline svolte. - La sicurezza nella vita quotidiana. - Cenni di primo soccorso.
Classi seconde	- Potenziamento fisiologico: esercizi di flessibilità articolare, esercizi a carico naturale con piccoli attrezzi, esercizi con piccoli sovraccarichi, attività di circuit-training a prevalenza aerobica, sviluppo e miglioramento delle capacità cardio-circolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza e velocità) - Pratica delle attività sportive- giochi sportivi di squadra: fondamentali di base delle discipline di pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, badminton, unihockey. - Giochi sportivi individuali: atletica leggera (corsa di resistenza, velocità, staffetta, salti e lanci) - prove di resistenza ed esercitazioni di atletica leggera in ambiente naturale - Conoscenze teoriche: - Le olimpiadi - Descrizione dei movimenti del corpo con un linguaggio specifico - Apparato muscolare. - Il movimento e le capacità motorie (capacità e abilità coordinative) - Piccoli e grandi attrezzi: nomenclatura, utilizzi propri ed impropri. - Conoscenza regole di base delle discipline svolte nell'attività pratica - Conoscenza regolamenti delle discipline svolte. - Cenni di primo soccorso - Sicurezza in palestra, assistenza attiva e passiva.

5. METODOLOGIE

si	Lezione frontale (presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche)	si	Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo)
	Lezione interattiva (discussioni sui libri o a tema, interrogazioni collettive)	si	Problem solving (definizione collettiva)
si	Lezione multimediale (utilizzo della LIM, di PPT, di audio video)		Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo)
	Lezione / applicazione	si	Esercitazioni pratiche
	Lettura e analisi diretta dei testi		Altro _____

6. MEZZI, STRUMENTI, SPAZI

si	Libri di testo		Registratore		Cineforum
si	Altri libri		Lettore DVD		Mostre
si	Dispense, schemi		Computer	si	Visite guidate
	Dettatura di appunti		Laboratorio di _____		Stage
si	Videoproiettore/LIM	si	Biblioteca		Altro _____

7. TIPOLOGIA DI VERIFICHE						
TIPOLOGIA			1°periodo	2°periodo	NUMERO	
	Analisi del testo		Test strutturato	1	1	Interrogazioni (se necessario)
	Saggio breve		Risoluzione di problemi			Simulazioni colloqui
	Articolo di giornale	si	Prova grafica / pratica	1	1	Prove scritte
	Tema - relazione	si	Interrogazione (se necessario)	3/4	3/4	Test (di varia tipologia)
si	Test a risposta aperta		Simulazione colloquio			Prove di laboratorio
si	Test semistrutturato		Altro _____			Altro _____

8. CRITERI DI VALUTAZIONE			
<i>Per la valutazione saranno adottati i criteri stabiliti dal POF d'Istituto, le griglie elaborate dal Dipartimento ed allegate alla presente programmazione.</i> <i>La valutazione terrà conto di: Per la valutazione saranno adottati i criteri stabiliti dal POF d'Istituto e le griglie elaborate dal Dipartimento ed allegate alla presente programmazione. La valutazione pur tenendo conto di quanto stabilito nei rispettivi consigli di classe, non potrà prescindere da una valutazione più ampia e strettamente riferita ai livelli di partenza con lo scopo di valorizzare sia il percorso di crescita maturato da ogni singolo studente, sia la partecipazione e soprattutto il superamento di traguardi personale.</i> <i>Tutti gli studenti dovranno conoscere il lessico della materia, essere in grado di proporre esercizi conoscendone le finalità, essere in grado di arbitrare e valutare le attività sportive proposte; conoscere gli argomenti trattati nella parte teorica.</i> <i>I docenti hanno inoltre stabilito, per quanto possibile, di verificare nel corso dell'anno scolastico, capacità e attitudini di tutti gli allievi in due distinti momenti che corrispondono alla scansione temporale del 1° e 2° Quadrimestre.</i>			
	Livello individuale di acquisizione di conoscenze		Impegno
	Livello individuale di acquisizione di abilità e competenze		Partecipazione
	Progressi compiuti rispetto al livello di partenza		Frequenza
	Interesse		Comportamento

MONZA, _____ Settembre 2025 _____

La coordinatrice _____

I docenti del Dipartimento

Cognome e nome	Firma