

PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO _SCIENTIFICO TECNICO MOTORIO	Materie	Asse*	Triennio
	SCIENZE MOTORIE	Asse scientifico – tecnologico:	

COORDINATORE

Antonella Mauri

1. OBIETTIVI EDUCATIVO - DIDATTICI TRASVERSALI

Stabilita l'acquisizione delle competenze di cittadinanza al termine del biennio dell'obbligo, sono individuati i seguenti obiettivi comuni che l'alunno deve consolidare nel corso del triennio.

Costruzione di una positiva interazione con gli altri e con la realtà sociale e naturale

- Conoscere e condividere le regole della convivenza civile e dell'Istituto.
- Assumere un comportamento responsabile e corretto nei confronti di tutte le componenti scolastiche.
- Assumere un atteggiamento di disponibilità e rispetto nei confronti delle persone, dei materiali e degli spazi.
- Sviluppare la capacità di partecipazione attiva e collaborativa, in coppie, piccoli gruppi e come squadra.
- Considerare l'impegno individuale un valore e una premessa dell'apprendimento e del raggiungimento dell'obiettivo, oltre che al contributo al lavoro di gruppo.

Costruzione del sé

- Utilizzare e potenziare una progressione di lavoro proficua ed efficace, imparando ad organizzarsi autonomamente.
- Individuare le proprie attitudini e sapersi orientare nelle scelte future per mantenere un buon stato di salute per il proprio benessere psico-fisico.
- Conoscere, comprendere ed applicare i fondamenti disciplinari tecnici.
- Sapere utilizzare un linguaggio tecnico scientifico.
- Operare autonomamente nell'applicazione, nella correlazione dei dati e degli argomenti di una stessa disciplina e di discipline diverse.
- Acquisire capacità ed autonomia d'analisi, sintesi, organizzazione di contenuti ed elaborazione personale.
- Sviluppare e potenziare il proprio senso critico e la capacità di autovalutazione.

2. OBIETTIVI COGNITIVO – FORMATIVI DISCIPLINARI

*Gli obiettivi sono declinati per singola classe del triennio, riferiti all'asse culturale di riferimento (dei linguaggi, matematico, scientifico–tecnologico, storico–sociale) e articolati in Competenze, Abilità/Capacità, Conoscenze**. I singoli moduli sono allegati alla presente programmazione e costituiscono parte integrante delle programmazioni individuali disciplinari.*

Obiettivi specifici di apprendimento per il triennio:

- **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 fuori 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 di 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 Terza	Classe Quarta
PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO - Conoscenze: conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche, riconoscere il ritmo delle azioni - Abilità: possedere coordinazione generale, coordinazione oculo-podale, coordinazione oculo-manuale; essere in grado di svolgere esercizi in maniera completa, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO - Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale - Abilità: muoversi in sicurezza in diversi ambienti nel rispetto del comune patrimonio territoriale SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti; conoscere la funzione fondamentale del movimento per mantenimento dell'efficienza psico-fisica; saper riconoscere gli atteggiamenti scorretti per il miglioramento della postura LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR-PLAY - Conoscere i fondamentali essenziali, le regole e i principi essenziali dei giochi sportivi - Abilità: avere rispetto dell'avversario, fornire aiuto ai compagni, saper arbitrare una partita	PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO - Conoscenze: conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche, riconoscere il ritmo delle azioni - Abilità: elaborare risposte motorie efficaci e personali, assumere posture corrette, organizzare percorsi motori con autovalutazione RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO - Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale - Abilità: essere in grado di muoversi attraverso l'uso della carta di orienteering SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti; conoscere la funzione fondamentale del movimento per mantenimento dell'efficienza psico-fisica; saper riconoscere gli atteggiamenti scorretti per il miglioramento della postura, conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso - Abilità: essere in grado di intervenire nei casi più semplici di infortunio LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR-PLAY - Conoscere la tecnica dei fondamentali individuali dei giochi sportivi, le regole e i principi essenziali dei giochi sportivi - Abilità: avere rispetto dell'avversario, fornire aiuto ai compagni, saper arbitrare una partita

Classe Quinta

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO

- Conoscenze: conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche, riconoscere il ritmo delle azioni
- Abilità: elaborare risposte motorie efficaci e personali, assumere posture corrette, organizzare percorsi motori con autovalutazione, cogliere le differenze ritmiche nell'azione motoria

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

- Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale
- Abilità: essere in grado di muoversi attraverso l'uso della carta di orienteering

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE

- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti; conoscere la funzione fondamentale del movimento per mantenimento dell'efficienza psico-fisica; saper riconoscere gli atteggiamenti scorretti per il miglioramento della postura; conoscere i principi basi della RCP; conoscere le basi di un'alimentazione sana e le regole di una corretta alimentazione in particolare quella sportiva
- Abilità: essere in grado di intervenire nei casi più semplici di infortunio, saper eseguire la RCP,

LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR-PLAY

Conoscere la tattica dei fondamentali di squadra dei giochi sportivi

Abilità: avere rispetto dell'avversario, fornire aiuto ai compagni, saper arbitrare una partita, saper organizzare tornei sui giochi sportivi praticati

4. CONTENUTI DISCIPLINARI INTERCLASSE

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

Classi Terze	- 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: tecnica dei fondamentali individuali della pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, badminton, unihoc - Giochi sportivi individuali: atletica leggera (corsa di resistenza, velocità, staffetta, salti e lanci) - prove di resistenza ed esercitazioni di atletica leggera in ambiente naturale CONOSCENZA TEORICA Le olimpiadi Apparato respiratorio Il movimento e le capacità motorie (capacità condizionali ed allenamento) La sicurezza e il primo soccorso
--------------	--

Classi Quarte	- 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: tecnica dei fondamentali individuali della pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, badminton, unihoc baseball. - Giochi sportivi individuali: atletica leggera (corsa di resistenza, velocità, staffetta, salti e lanci) - prove di resistenza ed esercitazioni di atletica leggera in ambiente naturale CONOSCENZA TEORICA Le olimpiadi Apparato circolatorio Il movimento e le capacità motorie (capacità condizionali ed allenamento) Allenamento, come migliorare le prestazioni. Gli sport e le attività in ambiente naturale Muoversi per stare in forma.
Classi Quinte	- 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: tecnica dei fondamentali di squadra della pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, badminton, unihoc - Giochi sportivi individuali: atletica leggera (corsa di resistenza, velocità, staffetta, salti e lanci) - prove di resistenza ed esercitazioni di atletica leggera in ambiente naturale CONOSCENZA TEORICA Le olimpiadi (la storia) Il sistema nervoso Il movimento e le capacità motorie (capacità e abilità espressive) Lo sport e la disabilità La corretta alimentazione Le dipendenze

5. METODOLOGIE

si	Lezione frontale (presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche)	si	Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo)
si	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)	si	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	si	Cineforum
	Altri libri		Lettore DVD	si	Mostre
si	Dispense, schemi	si	Computer	si	Visite guidate
	Dettatura di appunti		Laboratorio di _____		Stage
si	Videoproiettore/LIM		Biblioteca		

7. TIPOLOGIA DI VERIFICHE						
TIPOLOGIA				1° periodo	2° periodo	NUMERO
	Analisi del testo	si	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)	4	4	Test (di varia tipologia)
	Test a risposta aperta		Simulazione colloquio			Prove di laboratorio
si	Test semi strutturato		Altro _____			Altro _____

8. CRITERI DI VALUTAZIONE			
<i>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_____

Il coordinatore
Mauri Antonella

I docenti del Dipa

Cognome e nome	Firma

