

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE** a.s. 2021/2022

**DOCENTE: Montagna Lorenzo CLASSE: 3A SIA DISCIPLINA: Scienze Motorie**

**TESTO ADOTTATO: Più movimento, Marietti Scuola**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:*** | | | |
| Salute, benessere, sicurezza e prevenzione | | | |
| Stile di vita sano e attivo | | | |
| **Unità didattica: Alimentazione e nutrizione umana** (teoria) | | | |
| **TEMPI: primo trimestre** | | | |
| *ABILITA' DA SVILUPPARE* | *CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI* | *MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA*  *(INDICATIVE)* | *METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO*  *(INDICATIVI)* |
| *Saper definire le basi dell’alimentazione e nutrizione umana, a livello del fabbisogno energetico e della composizione dei diversi nutrienti*  *Apprendere il concetto di dieta bilanciata e funzionale alla salute ed al benessere*  *Saper cogliere la relazione tra nutrizione e sport* | * *Alimenti nutrienti* * *Differenti tipologie di fabbisogno* * *Metabolismo energetico* * *Dieta equilibrata* * *Alimentazione e sport* | **Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale** | Lezione frontale teorica in classe  Pdf teoria su classroom fornito dal docente  Libro di testo |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:*** | | | |
| Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche svolte nei diversi ambienti, prevenendo le situazioni a rischio | | | |
| Familiarizzazione e sperimentazione dell’uso di tecnologie e strumenti anche innovativi | | | |
| Salute, benessere, sicurezza e prevenzione | | | |
| Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico | | | |
| **Unità didattica: Primo soccorso e traumatologia** (teoria) | | | |
| **TEMPI: secondo pentamestre** | | | |
| *ABILITA' DA SVILUPPARE* | *CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI* | *MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA*  *(INDICATIVE)* | *METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO*  *(INDICATIVI)* |
| *Saper definire e comprendere le fasi del primo soccorso soprattutto in ottica di sicurezza e prevenzione*  *Saper definire e comprendere i traumi e gli infortuni più comuni della vita quotidiana e dello sport con i rispettivi interventi di primo soccorso*  *Saper definire e comprendere le principali regole di sicurezza nei diversi ambienti (in acqua, per strada ed in montagna)*  *Saper definire e comprendere i principali strumenti, tecnologici e non, ausiliari al primo soccorso* | * *Il primo soccorso e le sue rispettive fasi* * *Trattamento dei traumi più comuni* * *Emergenze ed urgenze* * *Strumenti ausiliari al primo soccorso* * *Sicurezza e prevenzione per strada, in acqua ed in montagna* | **Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale** | Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi in palestra  Pdf teoria su classroom fornito dal docente  Libro di testo |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:*** | | | |
| Conoscenza e pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra sperimentando i diversi ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore | | | |
| Consapevolezza della propria corporeità | | | |
| Valori sociali dello sport | | | |
| Sport, regole e fair play | | | |
| **Unità didattica: Basket** (pratica) | | | |
| **TEMPI: primo trimestre** | | | |
| *ABILITA' DA SVILUPPARE* | *CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI* | *MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA*  *(INDICATIVE)* | *METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO*  *(INDICATIVI)* |
| *Saper praticare lo sport del basket nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore*  *Conoscenza delle regole e dei fondamentali del basket* | *Regole e fondamentali del basket*  *Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali del basket* | **Test pratico** basato su:   * Osservazione sistematica * Partita * Esecuzione dei fondamentali * Arbitraggio | Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi  Libro di testo per regolamento e fondamentali |
|  | | | |
| ***COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:*** | | | |
| Conoscenza e pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra sperimentando i diversi ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore | | | |
| Consapevolezza della propria corporeità | | | |
| Valori sociali dello sport | | | |
| Sport, regole e fair play | | | |
| **Unità didattica: Pallavolo** (pratica) | | | |
| **TEMPI: secondo pentamestre** | | | |
| *ABILITA' DA SVILUPPARE* | *CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI* | *MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA*  *(INDICATIVE)* | *METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO*  *(INDICATIVI)* |
| *Saper praticare lo sport della pallavolo nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore*  *Conoscenza delle regole e dei fondamentali della pallavolo* | *Regole e fondamentali della pallavolo*  *Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali della pallavolo* | **Test pratico** basato su:   * Osservazione sistematica * Partita * Esecuzione dei fondamentali * Arbitraggio | Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi  Libro di testo per regolamento e fondamentali |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:*** | | | |
| Consapevolezza della propria corporeità | | | |
| Buona preparazione motoria | | | |
| Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche prevenendo le situazioni a rischio | | | |
| Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie | | | |
| Salute, benessere, sicurezza e prevenzione | | | |
| Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico | | | |
| **Unità didattica: Capacità motorie condizionali e coordinative** (pratica) | | | |
| **TEMPI: primo e secondo pentamestre** | | | |
| *ABILITA' DA SVILUPPARE* | *CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI* | *MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA*  *(INDICATIVE)* | *METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO*  *(INDICATIVI)* |
| *Saper definire correttamente e apprendere cosa sono e quali sono le capacità motorie condizionali e coordinative mettendole in pratica*  *Apprendere le strategie per l’allenamento e lo sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative* | * *Capacità motorie condizionali* * *Capacità motorie coordinative* | Valutazione pratica tramite **test pratici**:   * **Navetta 4 x 10m** * **Salto in lungo da fermo** * **Salto della corda in 30”** * **Sargent test** * **Cooper 12’** (facoltativo) | Lezione frontale pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi in palestra  Libro di testo |

Al termine dell’anno scolastico si rileva che la programmazione pianificata ad inizio anno è stata portata a termine entro i termini temporali prefissati. La classe ha raggiunto in maniera abbastanza soddisfacente gli obiettivi riguardanti la parte pratica. Per quanto riguarda la parte teorica si registra un lieve miglioramento dei risultati generali nel secondo pentamestre. Non si registrano alunni insufficienti.