



## PROGRAMMAZIONE INIZIALE A.S. 2023/2024

SCIENZE MOTORIE CLASSI SECONDE  
SORIANO CALABRO – SORIANELLO – GEROCARNE

Docente: Prof.ssa Emma Orecchio



### OBIETTIVI GENERALI

La **disciplina** ha il fine di concorrere alla formazione dell'uomo e del cittadino di una moderna società democratica, attraverso la presa di coscienza della corporeità, dell'unità fondamentale della persona, di promuovere la capacità di vivere il proprio corpo in termini di dignità e di rispetto; di formare sane abitudini di prudenza e di tutela della vita; di svolgere esperienze formative di vita nella realtà sociale; di conseguire capacità sociali di rispetto per gli altri; di interiorizzare una cultura interdisciplinare in ordine ai problemi che nascono dall'uso del corpo dalle sue tecniche di espressione e di comunicazione.

La programmazione educativa ha, quindi, come obiettivo a lungo termine la maturazione intesa come acquisizione di competenze personali e di contenuti che serviranno per l'intero arco della vita di ogni studente.



Indicatori di COMPETENZA	OBIETTIVI-ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>1) Esecuzione e coordinamento</b>	1.1 Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo, ecc).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidamento delle capacità coordinative</li> </ul>
<b>2) Controllo del movimento</b> Padroneggiare i movimenti fondamentali (correre, saltare, lanciare, arrampicarsi), dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta	2.1 Utilizzare consapevolmente i piani di lavoro razionali, per l'incremento delle capacità condizionali, secondo propri livelli di maturazione, sviluppo, apprendimento 2.2 Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo giusti parametri fisiologici 2.3 Rispettare pause di recupero	<ul style="list-style-type: none"> <li>Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)</li> </ul>
<b>3) Il gioco</b> Tecniche e tattiche	3.1 Gestire in modo consapevole le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra 3.2 Partecipare al gioco collettivo assumendo comportamenti corretti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport e giochi non convenzionali, realizzabili a livello scolastico</li> </ul>
<b>4) Igiene e salute. Valori dello sport</b>	4.1 Osservare norme igienico-sanitarie funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale 4.2 Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali, 4.3 Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline praticate	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effetti delle attività motorie sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie</li> <li>L'attività sportiva come valore etico</li> <li>Valore del confronto e della competizione</li> </ul>
<b>5) Autovalutarsi</b>	5.1 Misurare il proprio saper fare attraverso test psicofisici 5.2 Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle proprie capacità	<ul style="list-style-type: none"> <li>I fondamentali principi fisiologici su cui si basa l'allenamento, in prospettiva di un miglioramento delle prestazioni</li> </ul>

**OBIETTIVI ESSENZIALI DI EDUCAZIONE FISICA – CLASSI PRIMA E SECONDA****1) Esecuzione e coordinamento**

1.1 Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo, ecc).

**2) Controllo del movimento**

2.1 Utilizzare consapevolmente i piani di lavoro razionali, per l'incremento delle capacità condizionali, secondo propri livelli di maturazione, sviluppo, apprendimento

**3) Il gioco**

3.3 Partecipare al gioco collettivo e alle attività ludiche organizzate, assumendo comportamenti corretti

**4) Igiene e salute. Valori dello sport**

4.1 Osservare norme igienico-sanitarie funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale

4.2 Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali,



## STRUMENTI E SUSSIDI

Per il raggiungimento degli obiettivi programmati, si utilizzeranno i seguenti strumenti:

- Questionari
- Griglie di osservazione
- Schede antropometriche
- Videocassette e televisione
- Brani e strumenti musicali
- Test motori
- Esatta terminologia motoria
- Esercizi a corpo libero
- Grandi e piccoli attrezzi
- Spazi all'aperto
- Campo sportivo di atletica leggera
- Giochi codificati e non codificati
- Atletica leggera e sue specialità
- Esercizi di prevenzione dei paramorfismi propri dell'età scolare (cifosi, lordosi, atteggiamento scoliotico, ecc.)
- Gare individuali, partite e incontri di squadra, tornei di classe, di interclasse e fra scuole della Provincia
- G.S.S. fase di Istituto, provinciale, atletica, giochi di squadra, ecc.
- Discussioni su argomenti che riguardano le attività pratiche e su temi interdisciplinari concordati nei singoli consigli di classe.



## METODOLOGIA

Le metodiche di applicazione dovranno essere frequentemente variate per consentire una maggiore possibilità di esperienze agli allievi ed avranno la caratteristica di una maggiore incisività nelle classi successive alla prima.

Le esercitazioni pratiche dovranno tenere necessariamente conto del numero degli allievi, delle competenze motorie, dei comportamenti e conoscenze acquisite, della disponibilità delle attrezzature e degli spazi, privilegiando l'espletamento delle lezioni all'aria aperta e in ambiente naturale che costituiscono un vasto settore dell'attività motoria in cui la scuola si riallaccia alla vita, rinnovando il rapporto uomo-natura.

Le attività proposte dovranno essere gratificanti e soddisfare il desiderio di movimento che è un'esigenza fondamentale nell'età evolutiva, dovranno essere motivanti e divertenti per ottenere una partecipazione collaborativa e attiva e cosciente di tutta la persona, e per favorire il processo di autovalutazione e di autostima e la motivazione ad apprendere.

Si privilegeranno le attività ludiche, ricche di movimento, proponendole preferibilmente in forma globale senza tuttavia escludere il metodo analitico.

Il lavoro individualizzato potrà essere perseguito proponendo situazioni educative personalizzate o attraverso composizioni di gruppi, la cui costituzione varierà in relazione ai diversi obiettivi a cui si tenderà.

Per il raggiungimento degli obiettivi programmati si farà ricorso:

- Alla comunicazione orale per descrivere il lavoro da svolgere, per fare il punto della situazione e per indicare e provocare situazioni di apprendimento
- Al colloquio individuale, su precise necessità, per individuare problemi e difficoltà
- Alla discussione con la classe, all'inizio e alla fine di ogni unità di lavoro, per cercare di coinvolgere il maggior numero di allievi, per mettere a fuoco problemi riguardanti la proposta di lavoro o problemi di comportamento
- Al lavoro di gruppo, per promuovere esperienze di cooperazione, per migliorare la socializzazione •

Alla sperimentazione da parte degli alunni all'inizio di una unità di lavoro e nei giochi per individuare soluzioni, per prendere coscienza del proprio agire e per analizzare e riconoscere i propri movimenti

Verifiche e valutazione quadrimestrale

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE CLASSI SECONDE

La programmazione terrà conto:



- Della crescita fisica e psicologica degli allievi e, soprattutto delle ragazze, che stanno vivendo il periodo più delicato dell'età evolutiva in quanto si trovano nella fase della crisi puberale
- Della dissociazione, tipica per tutto il periodo dell'accrescimento, fra lo sviluppo scheletrico, muscolare e psichico

Si tenderà a far acquisire:

- La coscienza di un nuovo IO
- Acquisizione di un equilibrio psico-fisico
- L'adattabilità all'ambiente naturale e la motivazione allo sport

## **CONTENUTI ESSENZIALI**

### 1 Esercizi per:

- la sensibilizzazione acustico-visiva e spazio-temporale
  - L'affinamento dell'equilibrio posturale e dinamico
  - la percezione e apprezzamento delle distanze
  - il miglioramento delle capacità coordinative
  - il miglioramento della funzione cardio-circolatoria-respiratoria
  - il miglioramento della mobilità e scioltezza articolare
  - il potenziamento organico
  - il miglioramento dell'automatismo del gesto e della destrezza
  - Il miglioramento della condizione generale e della rappresentazione mentale delle situazioni dinamiche
  - Sviluppo della capacità di resistenza
- 2 avvio all'atletica leggera, ai giochi sportivi (pallacanestro-pallavolo-ecc) e alle attività in ambiente naturale (palestra nel verde- orientamento- giornata bianca, -giornata azzurra-settimana bianca-ecc.)
  - 3 partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi di Istituto - Provinciali -Regionali
  - 4 conoscenza delle norme e del regolamento tecnico delle attività sportive proposte
  - 5 principali conoscenze di pronto intervento e cenni di traumatologia
  - 6 riconoscimento di alcuni effetti del movimento sugli apparati del nostro corpo
  - 7 acquisizione di comportamenti e modalità di relazione per una corretta vita di gruppo e di squadra
  - 8 acquisizione di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute

Per gli alunni diversamente abili vengono fissati gli obiettivi minimi in base al grado di handicap, tenendo conto dei prerequisiti dello schema corporeo e del progresso nello sviluppo degli schemi motori (camminare-correre-saltare-lanciare-rotolare-ecc.)



## STRUMENTI E SUSSIDI

Per il raggiungimento degli obiettivi programmati, si utilizzeranno i seguenti strumenti:

- Questionari
- Griglie di osservazione
- Schede antropometriche
- Videocassette e televisione
- Brani e strumenti musicali
- Test motori
- Esatta terminologia motoria
- Esercizi a corpo libero
- Grandi e piccoli attrezzi
- Spazi all'aperto
- Campo sportivo di atletica leggera
- Giochi codificati e non codificati
- Atletica leggera e sue specialità
- Esercizi di prevenzione dei paramorfismi propri dell'età scolare (cifosi, lordosi, atteggiamento scoliotico, ecc.)
- Gare individuali, partite e incontri di squadra, tornei di classe, di interclasse e fra scuole della Provincia
- G.S.S. fase di Istituto, provinciale, ecc. di campestre, atletica su pista, sci, nuoto, giochi di squadra, ecc.
- Discussioni su argomenti che riguardano le attività pratiche e su temi interdisciplinari concordati nei singoli consigli di classe.



## VERIFICA E VALUTAZIONE

La **verifica** consisterà nella continua osservazione del comportamento motorio e socio-affettivo attraverso predefiniti descrittori dell'apprendimento motorio e del comportamento, del grado di partecipazione degli allievi e nella ripetizione periodica dei test motori per accertare il miglioramento avvenuto delle capacità condizionali e coordinative.

Si verificherà, con la discussione, la validità del lavoro svolto e della programmazione in itinere per aumentare le motivazioni verso le proposte stesse.

Le verifiche mireranno quindi ad accertare **COME** e **QUANTO** è stato appreso, attraverso prove oggettive per le capacità quantificabili e l'osservazione sistematica durante situazioni particolari createsi con vari strumenti e sussidi.

I criteri di valutazione quantificabili oggettivamente non costituiranno la sola base di giudizio, perché verranno considerati in modo particolare lo sviluppo e la maturazione personale dell'alunno, l'impegno, la buona volontà, il comportamento, il rispetto delle regole e la partecipazione attiva nel gruppo.

La valutazione si articolerà in tre momenti:

- **Valutazione dei livelli di partenza**
- **Valutazione sistematica formativa**
- **Valutazione quadrimestrale**

La valutazione dei livelli di partenza si baserà sui risultati di una batteria di test motori per la misurazione delle capacità condizionali e coordinative, da somministrare alla classe all'inizio dell'anno scolastico.

Le valutazioni sistematiche, frutto di ripetute osservazioni condotte sugli alunni durante lo svolgimento delle varie attività, riguarderanno, accanto ad alcuni aspetti di ordine metacognitivo (comportamento, impegno, interesse, metodo di lavoro, partecipazione, rispetto delle regole) altri ambiti più propriamente legati alla disciplina e precisamente:

- **Il consolidamento e miglioramento delle capacità coordinative**
- **Lo sviluppo e miglioramento delle capacità condizionali**
- **La conoscenza degli obiettivi delle Scienze Motorie**
- **La conoscenza degli elementi tecnici e dei regolamenti degli Sport**

La valutazione quadrimestrale si esprimerà nella scheda **con un voto espresso in decimi (dal 4 al 10)**

che sarà formulato valutando le sottoelencate competenze :

- **utilizzare efficacemente le proprie capacità motorie (condizionali e coordinative)**
- **rispettare le regole di convivenza civile e delle discipline sportive praticate**
- **utilizzare correttamente i gesti tecnici delle attività sportive**
- **riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico - alimentazione - benessere**



## Rubrica di valutazione di Educazione fisica

Nella formulazione del voto intermedio e finale verranno presi in considerazione:

- ◆ valutazioni ottenute nell'arco del trimestre nelle singole prove – scritte ed orali
- ◆ progresso nel percorso individuale di studio rispetto alla situazione di partenza
- ◆ impegno
- ◆ partecipazione
- ◆ metodo di studio

Voto	Descrittore
9-10	Utilizza le abilità motorie in modo personale, produttivo ed efficace. Rispetta le regole e collabora serenamente con i compagni
8	Utilizza le varie abilità motorie in modo abbastanza sicuro ed efficace. Rispetta le regole e collabora con i compagni
7	Utilizza le varie abilità motorie in modo abbastanza sicuro. Rispetta generalmente le regole.
6	Utilizza gli schemi motori appresi in situazioni strutturate. Non sempre rispetta le regole e va guidato nel lavoro di gruppo.
5	È in difficoltà a realizzare semplici richieste motorie e ad adeguarsi a semplici proposte operative. Ha difficoltà a rispettare le regole e nei rapporti con i compagni.
4	Esprime con superficialità e inesattezza gli aspetti essenziali di un'attività motorie. Non rispetta le regole e non sa ancora relazionarsi serenamente con i compagni.

Quindi, oltre lo specifico della disciplina, la valutazione terrà presenti i seguenti elementi che possono far aumentare o diminuire il voto.

IMPEGNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ - Rispetta sempre le consegne ed i tempi richiesti</li> <li>▼ - Spesso non esegue i compiti assegnati</li> <li>▼ - Non esegue mai i compiti assegnati</li> <li>▼ - Spesso è sprovvisto di materiale</li> <li>▼ - Comunicazioni/note inviate alla famiglia</li> </ul>
PARTECIPAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ - Fa domande e propone il suo punto di vista</li> <li>▲ - E' attento alla discussione ed interviene a proposito</li> <li>▼ - Interviene solo se sollecitato</li> <li>▼ - Interviene a sproposito nella discussione</li> </ul>
METODO di LAVORO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ - Organizza bene tempi e modalità di lavoro</li> <li>▼ - E' affrettato ed approssimativo nell'esecuzione del lavoro</li> <li>▲ - Partecipa in modo attivo al lavoro di gruppo</li> <li>▼ - Partecipa in modo passivo al lavoro di gruppo</li> </ul>

Legenda:

- ▲ = Elemento positivo che fa alzare il voto
- ▼ = Elemento negativo che fa abbassare il voto