

ITIS ENRICO FERMI - ROMA

Programmazione educativa e didattica dipartimento di Scienze Motorie

a.s. 2023/2024

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA PER IL BIENNIO				
Obiettivi specifici di apprendimento	Attività	Conoscenze/abilità	Competenze	Strumenti per la verifica
La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Lezioni frontali in DDI e/o in classe <u>CONOSCERE IL MOVIMENTO:</u> schemi motori di base e apprendimento motorio <u>IL CORPO LA SUA FUNZIONALITA':</u> il sistema scheletrico il sistema muscolare l'apparato respiratorio il sistema cardio-circolatorio <u>CAPACITA' E ABILITA' COORDINATIVE</u> <u>CAPACITA' CONDIZIONALI E ALLENAMENTO</u>	La funzionalità del corpo La capacità cardiorespiratoria. L'adattamento fisico in relazione a carico di lavoro, intensità e tempi di recupero Ampliamento delle proprie capacità coordinative e condizionali	Imparare a percepire atteggiamenti posturali scorretti e a correggerli Acquisire consapevolezza delle proprie competenze motorie Sviluppare la velocità, forza e mobilità in ambito sportivo	Test di verifica scritti Interrogazioni orali
	Lezioni in palestra Il riscaldamento Attività a carico naturale e di resistenza Respirazione diaframmatica Ginnastica posturale Lo stretching	Una corretta respirazione nella vita quotidiana Gli equilibri posturali	Eseguire in modo adeguato l'allungamento muscolare al termine di ogni attività proposta	Osservazione sistematica dell'attività pratica con registrazione su griglie di valutazione

<p>Lo sport, le regole e il fair play</p>	<p>Lezioni in palestra <u>SPORT INDIVIDUALI:</u> Atletica Leggera Badminton Tennis Tennistavolo</p> <p><u>SPORT DI SQUADRA:</u> Calcio a 5 Pallacanestro Pallamano Pallavolo</p> <p>Lezioni frontali in DDI e/o in classe Valore e rispetto delle regole nei giochi individuali e di squadra</p>	<p>I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati</p> <p>I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio ...)</p> <p>Terminologia e regole principali degli sport praticati</p>	<p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione</p> <p>Rispettare le regole e gli avversari</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione con comportamenti collaborativi.</p> <p>Saper applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrari degli sport praticati</p>	<p>Test di verifica scritta</p> <p>Osservazione sistematica dell'attività pratica con registrazione su griglie di valutazione</p> <p>Interrogazioni orali</p>
<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<p>Lezioni frontali in DDI e/o in classe</p> <p><u>SALUTE E BENESSERE PSICOFISICO:</u> Agenda 2030, ruolo attivo del soggetto nella tutela della salute</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sano e corretto stile di vita • Educazione alimentare • L'importanza di una postura corretta • Effetti e benefici del movimento • Le nuove dipendenze comportamentali: giochi in internet, videogiochi e social network 	<p>I principi fondamentali del benessere psico-fisico</p> <p>Le caratteristiche dei principi nutritivi</p> <p>Gli aspetti benefici del movimento e gli effetti dannosi delle dipendenze</p>	<p>Essere responsabili della propria salute</p> <p>Saper seguire una corretta alimentazione</p> <p>Essere in grado di effettuare scelte consapevoli. Saper adottare comportamenti sani e corretti per la tutela della salute.</p>	<p>Test di verifica scritta</p> <p>Interrogazioni orali</p>
<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<p>Lezioni all'aperto Percorsi di orienteering Arrampicata sportiva Tiro con l'arco Corsa campestre (Mille di Miguel)</p> <p>Lezione frontale L'app HEALTH</p>	<p>Le regole di base per camminare in sicurezza</p>	<p>Gestire un compito complesso in autonomia e in modo responsabile Spirito d'iniziativa Essere rispettosi dell'ambiente Collaborare con gli altri</p>	<p>Compito di realtà (Prepara un itinerario escursionistico)</p>

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA PER IL TRIENNIO

Obiettivi specifici di apprendimento	Attività	Conoscenze/abilità	Competenze	Strumenti per la verifica
<p>La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p>	<p>Lezioni frontali in DDI e/o in classe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il sistema nervoso • I meccanismi di produzione energetica • La storia dello sport <p>Lezioni in palestra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allenamento concentrico, isometrico, eccentrico • Allenamento funzionale 	<p>La funzionalità del corpo e la gestione del movimento L'origine e lo sviluppo degli sport</p> <p>Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse</p>	<p>Saper utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione</p> <p>Saper creare collegamenti con altre discipline (storia)</p> <p>Saper valutare le proprie prestazioni, svolgendo attività di diversa durata e intensità</p>	<p>Test di verifica</p> <p>Interrogazioni orali</p> <p>Griglia per l'osservazione sistematica</p>
<p>Lo sport, le regole e il fair play</p>	<p>Lezioni in palestra</p> <p><u><i>SPORT INDIVIDUALI:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletica Leggera • Badminton • Tennis • Tennistavolo <p><u><i>SPORT DI SQUADRA:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Calcio a 5 • Pallacanestro • Pallamano • Pallavolo <p>Lezioni frontali in DDI e/o in classe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teoria, tecnica e tattica degli sport • L'arbitraggio e il Fair Play • Le app e video per l'analisi delle strategie di gioco 	<p>Potenziamento delle capacità tecniche e tattiche degli sport praticati</p> <p>Consolidamento delle abilità necessarie a coprire ogni ruolo</p> <p>Potenziamento delle abilità motorie e sportive acquisite in funzione delle situazioni richieste</p> <p>Le strategie di gioco complesse, ricorrendo anche ad app specifiche</p>	<p>Partecipare attivamente assumendo ruoli e responsabilità tattiche in relazione alle proprie capacità</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione mettendo in atto comportamenti collaborativi.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.</p> <p>Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta".</p>	<p>Test di verifica</p> <p>Interrogazioni orali</p> <p>Griglie per l'osservazione sistematica</p> <p>Partecipare a tornei scolastici e ad uscite sportive didattiche</p>

<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<p>Lezioni frontali in DDI e/o in classe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educazione alimentare: i pericoli delle diete sbilanciate e i disturbi alimentari • L'alimentazione e lo sport: pre-gara, rifornimento in gara e post-gara • Il doping e le dipendenze • La sicurezza a scuola e in palestra • Norme di primo soccorso 	<p>Lo "star bene" in relazione ad un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>La propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta.</p> <p>Gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p> <p>I criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. Utilizzo corretto delle attrezzature sportive</p> <p>Il codice comportamentale del primo soccorso (BLS-Basic Life Support)</p>	<p>Saper adottare comportamenti sani e corretti per la tutela della salute.</p> <p>Saper realizzare una scheda alimentare in funzione dell'attività svolta</p> <p>Saper riconoscere le problematiche relative all'assunzione di sostanze nocive per l'organismo</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza personale e di quella altrui</p> <p>Saper intervenire in caso di emergenza</p>	<p>Test di verifica</p> <p>Interrogazioni orali</p> <p>Griglie per l'osservazione sistematica</p>
<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<p>Lezioni all'aperto</p> <p>Corsa di orientamento Escursioni guidate in ambiente naturale Rafting</p>	<p>Orientarsi ricorrendo ai classici strumenti dell'orientamento (bussola, mappa...)</p> <p>Le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle città</p>	<p>Essere rispettosi dell'ambiente</p> <p>Elaborare il foglio informativo relativo ad un'uscita in ambiente naturale da realizzare specificando le caratteristiche del percorso, calcolando i tempi di effettuazione, l'abbigliamento necessario le norme di sicurezza da seguire.</p>	<p>Griglia per l'osservazione sistematica</p>