



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Tenuto conto del protocollo approvato per la D.D.I.

ISTITUTO : **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA “GALILEI - ARTIGLIO”**
INDIRIZZO: **Nautico**

ARTICOLAZIONE:
OPZIONE:

CLASSE: **3BCN**

A.S. **2022/2023**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: **prof. Gabriele Mattei**

MODULO N. 1

ANATOMIA DEL CORPO UMANO APPLICATA ALLA PRATICA: LA MOBILITA' ARTICOLARE, L'ELASTICITA', IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE E LA COORDINAZIONE

Competenza	
Prerequisiti	
Discipline coinvolte	
ABILITÀ	
Abilità	Saper organizzare un riscaldamento personalizzato gestendo il proprio corpo durante l'attività fisica generale e specifica; Saper fare un programma di lavoro di allungamento muscolare; Saper fare un programma di lavoro di tonicità muscolare per i principali distretti muscolari, con il fine di saper eseguire gesti motori tecnicamente corretti, sicuri e in relazione ad assi e piani del corpo umano.
Abilità da formulare	Saper saltare con la funicella; Saper eseguire esercizi corretti dal punto di vista coordinativo.
CONOSCENZE	
Conoscenze	a. Il riscaldamento muscolare ed articolare; b. Conoscenza delle principali ossa e muscoli del corpo umano; c. Conoscenza delle principali funzioni di ossa e muscoli del corpo umano. d. Conoscenza della corretta terminologia associata alle azioni principali del movimento del corpo umano; e. Assi e piani del corpo umano. f. Prevenzione del mal di schiena – esercizi posturali – funzione e allenamento del muscolo Ileo Psoas
Conoscenze da formulare	
Contenuti disciplinari minimi	a.b.f.

Impegno Orario	Durata in ore		18	
	Periodo <i>(E' possibile selezionare più voci)</i>	Settembre Ottobre Novembre	Dicembre Gennaio Febbraio	Marzo Aprile Maggio
Metodi Formativi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	☐ Lezione frontale ☐ Dialogo formativo ☐ Problem solving ☐ Pratica ed esercitazione		☐ Percorso autoapprendimento	
Mezzi, strumenti e sussidi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	☐ Spazio all'aperto ☐ Palestra ☐ Uso di piccoli attrezzi			
VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE				
In itinere	☐ Prova pratica ☐ Prova orale ☐ Relazione scritta		Progressi nella conoscenza e nella pratica (abilità);	
Fine modulo	☐ Prova pratica ☐ Prova orale ☐ Relazione scritta		Miglioramento del proprio stile di vita.	
Livelli minimi per le verifiche	Conoscenza teorica base dell'argomento trattato			
Azioni di recupero ed approfondimento	Personalizzati			

MODULO N. 2**REGOLE SPORTIVE E REGOLE DI CONVIVENZA SOCIALE**

Competenza	
Prerequisiti	
Discipline coinvolte	
ABILITÀ	
Abilità	1. percezione ed attuazioni sulle regole sportive e della disciplina; 2. saper gestire le emozioni, nel rispetto di se stessi o degli altri, in caso di successi o insuccessi; 3. rispettare i compagni e l'insegnante o arbitro; 4. rispettare le regole scolastiche in generale.
Abilità da formulare	
CONOSCENZE	
Conoscenze	a. come nascono le regole e perché si usano; b. regole e divertimento; c. regole imposte e regole elaborate e condivise; d. regole scolastiche; e. regole della pallavolo e del calcio a 5.
Conoscenze da formulare	
Contenuti disciplinari minimi	d.e

Impegno Orario	Durata in ore	30		
	Periodo <i>(E' possibile selezionare più voci)</i>	☐ da settembre a maggio		
Metodi Formativi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	☐ Lezione frontale ☐ Dialogo formativo ☐ Problem solving ☐ Attuazione pratica		☐ Percorso autoapprendimento ☐ Altro (specificare)	

Mezzi, strumenti e sussidi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	☐ Palestra ☐ Spazio all'aperto	☐ Altro: presentazione di elaborati realizzati dagli studenti a beneficio di una spiegazione per l'intera classe
VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE		
In itinere	☐ Prova orale ☐ Relazione scritta ☐ Osservazione sistematica	Osservazione sistematica riguardo a partecipazione, puntualità e rispetto delle regole, nonché atteggiamento costruttivo e collaborazione con i compagni;
Fine modulo	☐ Prova orale ☐ Relazione scritta	
Livelli minimi per le verifiche	Rispettare le regole e le persone Puntualità nelle consegne e nel lavoro pratico	
Azioni di recupero ed approfondimento	Personalizzati	

MODULO N. 3

GLI SPORT DI SQUADRA

Competenza	
Prerequisiti	
Discipline coinvolte	
ABILITÀ	
Abilità Condizionate dalla possibilità di poter fare attività fisica all'aperto o in palestra	1. Saper riprodurre in maniera grezza le abilità motorie specifiche; 2. Saper interagire in team con il ritmo/i del compagno/compagni di squadra.

Abilità da formulare	
CONOSCENZE	
Conoscenze	Sport di squadra a. Calcio a 5: regole del gioco, tecnica e tattica; b. Pallavolo: regole del gioco, tecnica e tattica; c. Basket: regole di gioco.
Conoscenze da formulare	
Contenuti disciplinari minimi	Conoscenza delle regole di gioco di almeno uno sport.

Impegno Orario	Durata in ore	32		
	Periodo (E' possibile selezionare più voci)	Novembre Dicembre Febbraio	Marzo Aprile	Maggio Giugno
Metodi Formativi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	☐ Lezione frontale ☐ Dialogo formativo ☐ Problem solving		☐ Percorso autoapprendimento ☐ Altro: pratica	
Mezzi, strumenti e sussidi <i>E' possibile selezionare più voci</i>	Palestra Spazi all'aperto		☐ altro	

VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE		
In itinere	☐ prova orale e/o pratica ☐ relazione scritta	Abilità specifiche dei diversi sport; progressi; gli alunni esonerati dalla pratica sportiva saranno valutati in base alle conoscenze acquisite.
Fine modulo	☐ prova orale e/o pratica ☐ relazione scritta	
Livelli minimi per le verifiche	Conoscenza teorica base dell'argomento trattato	
Azioni di recupero ed approfondimento	Personalizzati e/o a gruppi di livello	