



## **PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**

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

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

ARTICOLAZIONE:  
OPZIONE:

CLASSE: **3EL**

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;<br>Saper fare un programma di lavoro di allungamento muscolare;<br>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;<br>Saper eseguire esercizi corretti dal punto di vista coordinativo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| CONOSCENZE                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Conoscenze                    | a. Il riscaldamento muscolare ed articolare;<br>b. Conoscenza delle principali ossa e muscoli del corpo umano;<br>c. Conoscenza delle principali funzioni di ossa e muscoli del corpo umano.<br>d. Conoscenza della corretta terminologia associata alle azioni principali del movimento del corpo umano;<br>e. Assi e piani del corpo umano.<br>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<br><i>(E' possibile selezionare più voci)</i>                                                                                                                                    | Settembre<br>Ottobre<br>Novembre | Dicembre<br>Gennaio<br>Febbraio                       | Marzo<br>Aprile<br>Maggio |
| Metodi Formativi<br><i>E' possibile selezionare più voci</i>           | <input type="checkbox"/> Lezione frontale<br><input type="checkbox"/> Dialogo formativo<br><input type="checkbox"/> Problem solving<br><input type="checkbox"/> Pratica ed esercitazione |                                  | <input type="checkbox"/> Percorso autoapprendimento   |                           |
| Mezzi, strumenti e sussidi<br><i>E' possibile selezionare più voci</i> | <input type="checkbox"/> Spazio all'aperto<br><input type="checkbox"/> Palestra<br><input type="checkbox"/> Uso di piccoli attrezzi                                                      |                                  |                                                       |                           |
| VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE                                     |                                                                                                                                                                                          |                                  |                                                       |                           |
| In itinere                                                             | <input type="checkbox"/> Prova pratica<br><input type="checkbox"/> Prova orale<br><input type="checkbox"/> Relazione scritta                                                             |                                  | Progressi nella conoscenza e nella pratica (abilità); |                           |
| Fine modulo                                                            | <input type="checkbox"/> Prova pratica<br><input type="checkbox"/> Prova orale<br><input type="checkbox"/> 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;<br>2. saper gestire le emozioni, nel rispetto di se stessi o degli altri, in caso di successi o insuccessi;<br>3. rispettare i compagni e l'insegnante o arbitro;<br>4. rispettare le regole scolastiche in generale. |
| Abilità da formulare          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| CONOSCENZE                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Conoscenze                    | a. come nascono le regole e perché si usano;<br>b. regole e divertimento;<br>c. regole imposte e regole elaborate e condivise;<br>d. regole scolastiche;<br>e. regole della pallavolo e del calcio a 5.                                                                                     |
| Conoscenze da formulare       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Contenuti disciplinari minimi | d.e                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                |                                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Impegno Orario                                                      | Durata in ore                                                                                                                                                                      | 30                                             |                                                                                                     |  |
|                                                                     | Periodo<br><i>(E' possibile selezionare più voci)</i>                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> da settembre a maggio |                                                                                                     |  |
| <b>Metodi Formativi</b><br><i>E' possibile selezionare più voci</i> | <input type="checkbox"/> Lezione frontale<br><input type="checkbox"/> Dialogo formativo<br><input type="checkbox"/> Problem solving<br><input type="checkbox"/> Attuazione pratica |                                                | <input type="checkbox"/> Percorso autoapprendimento<br><input type="checkbox"/> Altro (specificare) |  |

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

## MODULO N. 3

### GLI SPORT DI SQUADRA

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

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

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

| VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE    |                                                                                                |                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| In itinere                            | <input type="checkbox"/> prova orale e/o pratica<br><input type="checkbox"/> relazione scritta | Abilità specifiche dei diversi sport; progressi; gli alunni esonerati dalla pratica sportiva saranno valutati in base alle conoscenze acquisite. |
| Fine modulo                           | <input type="checkbox"/> prova orale e/o pratica<br><input type="checkbox"/> 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                                                         |                                                                                                                                                  |