



**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI ISTRANA**  
**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO "G. TONIOLO"**  
**Via S. PIO X, 39 -31036 ISTRANA- (TV)**

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE**

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE classi 3**

Per le classi terze gli obiettivi di apprendimento sono simili, ma si richiede il raggiungimento di conoscenze e abilità più complesse rispetto al biennio precedente. In particolare all'alunno verranno richieste competenze più specifiche e una maggiore padronanza di gesti e tecniche anche da spendere nella vita quotidiana.

**Analisi iniziale**

La situazione di partenza è stata rilevata con osservazioni effettuate nei primi mesi dell'anno scolastico, attraverso un'analisi del linguaggio del corpo (competenze disciplinari di base) e prove di verifica (test d'ingresso).

**TEST D'INGRESSO**

- Forza: salto in lungo da fermo
- Forza dinamica degli arti superiori
- Velocità: 30m
- Mobilità articolare
- Circuito per la valutazione degli schemi motori di base e capacità coordinative: oculo-podalica, oculo-manuale, equilibrio, dinamica generale.

**Obiettivi educativi**

I ragazzi, in questa particolare fase della loro crescita, si trovano ad affrontare momenti di incertezza e di difficoltà, oltre che psicologica, anche motoria poiché il naturale processo evolutivo (allungamento staturale, aumento ponderale, ipotonia muscolare, risveglio ormonale ecc. ecc.) influisce spesso negativamente sia a livello fisiologico che psicologico, portando scompensi, sia pur momentanei, sugli automatismi e sugli schemi motori di base già acquisiti e sulla coordinazione generale degli allievi.

Attraverso il lavoro specifico svolto in palestra si perseguiranno i seguenti obiettivi:

- aiutare i ragazzi a superare il particolare stato di "incertezza motoria" ristabilendo un nuovo grado di coordinazione e di autocontrollo dei movimenti;
- prevenire l'instaurarsi di atteggiamenti scorretti;
- accelerare il processo di identificazione in un gruppo sociale favorendo la collaborazione fra compagni;
- sviluppare la capacità di rispondere velocemente ai nuovi stimoli (utilizzando le precedenti esperienze motorie) in maniera adeguata, precisa, economica, cercando di scegliere, tra le varie soluzioni possibili, quella ottimale per quella particolare situazione;
- far utilizzare e trasferire le nuove abilità acquisite per la realizzazione di gesti sportivi sempre più complessi;
- affinare la capacità di apprezzare distanze, traiettorie, velocità di persone e oggetti e di organizzare mentalmente situazioni dinamiche di gioco;
- aiutare i ragazzi ad esprimere il proprio mondo interiore anche attraverso il linguaggio motorio;
- far acquisire una consuetudine al movimento e allo sport attivo che venga conservata negli anni futuri anche al di fuori della scuola;
- attraverso il confronto e la sperimentazione di eventuali vittorie o sconfitte, contribuire all'apprendimento della capacità di riconoscere, modulare e controllare le proprie emozioni, individuando le proprie potenzialità, ma accettando anche i propri limiti.

## Traguardi per lo sviluppo delle competenze

La disciplina promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri e gli oggetti. Contribuisce alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere. L'esperienza motoria mette in risalto la capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze motorie via via acquisite.

L'alunno dovrà:

- Essere consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti
- Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adottando il movimento in situazione
- Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando inoltre, attivamente i valori sportivi (fair - play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole
- Riconoscere, ricercare e applicare a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione
- Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- Saper integrarsi nel gruppo, assumersi delle responsabilità ed impegnarsi per il bene comune

## Raggiungimento delle competenze disciplinari

### COMPETENZA CHIAVE:

#### Consapevolezza ed espressione culturale – espressione corporea

#### 1 . IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

COMPETENZA	ABILITÀ	CONOSCENZE E CONTENUTI
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Applicare capacità fisiche e motorie: funzioni senso-percettive</li> <li>▪ Acquisire lo schema corporeo e la lateralità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni semplici, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo.</li> <li>▪ Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento</li> <li>▪ Saper utilizzare consapevolmente le procedure per l'incremento delle capacità condizionali e valutare le proprie capacità (forza, resistenza, velocità-rapidità, mobilità articolare)</li> <li>▪ Utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative durante le attività proposte (accoppiamento, differenziazione, equilibrio, orientamento, trasformazione, ecc...)_ anche con l'utilizzo di</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sistema cardio-circolatorio abbinato al movimento</li> <li>▪ Informazioni principali relative alle <u>capacità coordinative</u> sviluppate</li> <li>▪ Informazioni principali sulle procedure per raggiungere un ottimale efficienza fisica, migliorando le <u>capacità condizionali</u> (forza, resistenza, velocità-rapidità, mobilità articolare)</li> <li>▪ Terminologia specifica</li> <li>▪ Esercizi e giochi per lo sviluppo senso-percettivo: discriminazione uditiva (intensità e direzione e caratteristiche di suoni e rumori), visiva (distanze, traiettorie, situazioni motorie), tattile pressoria (forma, dimensione, caratteristiche di oggetti)</li> <li>▪ Esercizi, percorsi e circuiti a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>▪ Esercizi e circuiti per</li> </ul>

	<p>piccoli e grandi attrezzi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percepire il ritmo e le sue modificazioni nel movimento, muoversi seguendo un ritmo prestabilito</li> <li>▪ Percepire e analizzare globalmente la modificazione dei principali parametri fisiologici durante il movimento (respirazione, battito cardiaco, temperatura corporea, sudorazione...)</li> <li>▪ Controllare il proprio respiro, rilassarsi, controllare i momenti di ansia e tensione relativi alle proprie prestazioni, percepire e riconoscere le informazioni provenienti dai diversi canali percettivi, dosare le proprie energie nel lavoro</li> </ul>	<p>potenziamento dei principali gruppi muscolari (arti superiori, inferiori, addominali, dorsali) a carico naturale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esercizi di stretching attivo e passivo.</li> <li>▪ Varie forme di salti e lanci</li> <li>▪ Corsa prolungata con e senza variazioni di ritmo.</li> <li>▪ Andature a diverse intensità</li> <li>▪ Scatti, staffette.</li> <li>▪ Rilevazioni della frequenza cardiaca a riposo e dopo uno sforzo.</li> <li>▪ Esercizi di orientamento spaziale e percezione spazio-temporale (anche con l'uso di piccoli e grandi attrezzi).</li> <li>▪ Esercizi di sensibilizzazione e presa di coscienza di alcune sensazioni riferite a stati di tensione muscolare e/o emotivi, semplici tecniche di allungamento, respirazione e rilassamento</li> <li>▪ Ginnastica posturale di base</li> </ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**COMPETENZA CHIAVE:**

**Consapevolezza ed espressione culturale – competenze sociali e civiche – imparare ad imparare – spirito di iniziativa e di imprenditorialità**

**2. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE E CONTENUTI
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acquisire i fondamentali tecnici individuali e di squadra: il gioco, lo sport, le regole, il fair – play.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Applicare le qualità di rapidità e resistenza all'interno del gioco.</li> <li>▪ Adattare i propri schemi motori in relazione a situazioni diverse e sempre variabili di gioco.</li> <li>▪ Mettere in atto schemi motori complessi anche in relazione agli altri.</li> <li>▪ Eseguire globalmente i fondamentali individuali di alcuni sport di squadra.</li> <li>▪ Creare situazioni di collaborazione e partecipazione.</li> <li>▪ Conoscere e rispettare le regole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elementi tecnici essenziali e regolamenti semplificati di alcuni giochi e sport</li> <li>▪ Giochi pre-sportivi (pallaprigioniera, Dodgeball palla rilanciata, palla tennis, pallabase, quattroporte, ecc.).</li> <li>▪ Sport di squadra</li> <li>▪ Basket (fondamentali di gioco – tecniche e tattiche)</li> <li>▪ Pallamano (fondamentali di gioco – tecniche e tattiche)</li> <li>▪ Pallavolo (fondamentali di gioco – tecniche e tattiche)</li> <li>▪ Calcio (fondamentali di gioco – tecniche e tattiche)</li> <li>▪ Sport individuali</li> <li>▪ Semplici progressioni</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Partecipare attivamente alla scelta tattica di squadra e alla sua realizzazione nel gioco.</li> <li>▪ Eseguire i movimenti tecnici specifici di diverse discipline e specialità atletiche.</li> <li>▪ Eseguire gesti tecnici sempre più complessi</li> <li>▪ Svolgere il ruolo di capitano coordinando il gioco e i compagni.</li> <li>▪ Svolgere ruoli di arbitraggio e conoscere i principali gesti arbitrali.</li> <li>▪ Rispettare i compagni e gli avversari.</li> <li>▪ Gestire emotivamente la vittoria e la sconfitta (fair play).</li> <li>▪ Eseguire attività e corse di resistenza distribuendo razionalmente lo sforzo.</li> <li>▪ Migliorare i propri tempi di percorrenza e record personali.</li> <li>▪ Effettuare i gesti sportivi in maniera efficace ed economica.</li> </ul>	<p>didattiche con movimenti ginnici agli attrezzi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsa di resistenza (campestre, 1200 m)</li> <li>▪ Velocità (60 m piani)</li> <li>▪ Salto in lungo</li> <li>▪ Salto in alto</li> <li>▪ Lancio del vortex</li> <li>▪ Staffetta a squadre</li> </ul>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>COMPETENZA CHIAVE:</b>		
<b>Consapevolezza ed espressione culturale – espressione corporea</b>		
<b>3. IL LINGUAGGIO DEL CORPO</b>		
<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE E CONTENUTI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicare attraverso il linguaggio del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizzare i principali codici espressivi per esprimere intenzioni, emozioni e stati d'animo</li> <li>▪ Elaborare semplici sequenze di movimento o coreografie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Principali codici espressivi per esprimere intenzioni, emozioni e stati d'animo</li> <li>▪ Attraverso il gioco esprimere intenzioni e stati d'animo</li> <li>▪ Usare con consapevolezza il corpo come strumento comunicativo ed espressivo.</li> <li>▪ Utilizzare in modo originale modalità espressive corporee, sapendo trasmettere contenuti emozionali.</li> <li>▪ Esprimere, collaborare e produrre con gli altri.</li> <li>▪ Semplici sequenze</li> </ul>

		coreografiche di ginnastica aerobica con l'ausilio della musica.
--	--	------------------------------------------------------------------

<b>COMPETENZA CHIAVE:</b>		
<b>Competenze sociali e civiche – imparare ad imparare</b>		
<b>4. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>		
<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE E CONTENUTI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acquisire corretti stili di vita: sicurezza e prevenzione, salute e benessere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Applicare le conoscenze per raggiungere condizioni di benessere per la promozione di corretti stili di vita.</li> <li>▪ Utilizzare in maniera responsabile spazi e attrezzature sia individualmente, sia in gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Attraverso l'attività pratica gli alunni saranno richiamati a riflettere sul legame tra efficienza fisica e stato di salute</li> <li>▪ Sport e doping</li> <li>▪ Norme generali per la prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica</li> <li>▪ Alimentazione e sport</li> <li>▪ Autovalutazione delle personali capacità e performance</li> <li>▪ Valore etico dell'attività sportiva, confronto e competizione</li> <li>▪ I ragazzi collaboreranno alla preparazione delle attrezzature a disposizione richiamando l'attenzione sui comportamenti potenzialmente pericolosi e sul rispetto delle regole per la sicurezza</li> <li>▪ Utilizzo adeguato degli attrezzi e adeguata organizzazione spaziale durante il lavoro, rispettando i turni d'attesa</li> </ul>

<b>Metodo d'insegnamento</b>
------------------------------

Le proposte di lavoro terranno conto dei livelli di partenza degli alunni (età cronologica, fisiologica, psicologica, grado di preparazione fisica, ritmi di apprendimento, livello di esperienze motorie) e saranno graduate nella difficoltà e nell'intensità. La lezione prevalentemente operativa sarà affiancata da momenti teorici per approfondimento, consolidamento e/o recupero di quanto sperimentato nella pratica motoria. Si cercherà di motivare i ragazzi dando

informazioni sulle finalità e gli obiettivi da raggiungere. Si proporrà un approccio metodologico che richieda all'alunno la consapevolezza dell'azione, favorisca il processo d'interiorizzazione e giunga a fare del movimento un modo di essere, di esprimere e comunicare della persona. Ogni alunno sarà quindi aiutato a conoscere se stesso, le proprie potenzialità fisico-motorie e a conseguire la padronanza corporea.

L'individualizzazione dell'insegnante potrà essere perseguita proponendo situazioni educative personalizzate, o anche attraverso la composizione di gruppi la cui costituzione varierà in relazione ai diversi obiettivi. Ciò consentirà di insegnare agli alunni anche le forme d'organizzazione dell'attività e di stimolare il senso di responsabilità e d'autocontrollo.

Metodo induttivo: scoperta guidata – problem solving / metodo deduttivo: metodo misto – assegnazione dei compiti.

Metodologie: Cooperative learning – brain storming – flipped classroom – circole time – lezione frontale.

### Strategie utilizzate

- Proposte di lavoro individuale – in coppia – in piccoli gruppi
- Correzione dell'errore per impedire la fissazione di gesti motori scorretti
- Gratificazione degli alunni per l'incremento della motivazione e dell'autostima
- Variabilità delle proposte ed equa distribuzione nei tempi
- Momenti di competizione con se stessi e/o con gli altri

### Strumenti di lavoro

Verranno utilizzati come strumenti tutti gli attrezzi grandi e piccoli a disposizione della palestra ed eventuali griglie di osservazione per abituare gli alunni all'autovalutazione. Si utilizzerà anche del materiale cartaceo fornito dal docente come supporto teorico alle attività proposte.

### Verifiche e valutazioni

Le verifiche si baseranno su prove oggettive (test motori) e griglie di osservazione che riguarderanno sia alcuni aspetti di carattere generale educativo (comportamento/rispetto delle regole – partecipazione/impegno - collaborazione/relazione) sia l'ambito motorio per verificare i miglioramenti oggettivi personali.

Scansione temporale delle verifiche:

- Frequenti, regolari e diversificate, finalizzate al monitoraggio del processo di apprendimento e a valutare i progressi compiuti dagli alunni (Verifica Formativa)
- Alla fine di ogni quadrimestre (Verifica Sommativa)

Valutazione:

- Iniziale – valutazione dei prerequisiti
- In itinere – controllo continuo e costante dell'attività didattica
- Finale - valutazione delle competenze raggiunte

### Livelli di valutazione

1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	
DESCRITTORI	VOTO
Si adatta e dimostra creatività nell'interpretare gli aspetti della motricità, utilizzando in modo maturo gli apprendimenti della coordinazione generale, segmentaria, oculo-manuale, oculo-podalica.	10
Sa adattarsi nei vari aspetti della motricità, sfruttando convenientemente gli apprendimenti della coordinazione generale, segmentaria, oculo-manuale, oculo-podalica.	9
Ha acquisito una buona abilità nei vari aspetti della motricità, nella coordinazione	8

generale, segmentaria, oculo-manuale, oculo-podalica.	
Ha acquisito una discreta abilità nei vari aspetti della motricità, nella coordinazione generale, segmentaria, oculo-manuale, oculo-podalica.	7
Manifesta una accettabile abilità nei vari aspetti della motricità, nella coordinazione generale, segmentaria, oculo-manuale, oculo-podalica.	6
Manifesta, nei vari aspetti della motricità, alcune carenze nella coordinazione generale, segmentaria, oculo-manuale, oculo-podalica.	5

2. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	
DESCRITTORI	VOTO
Padroneggia con sicurezza e adatta le conoscenze al variare delle situazioni di gioco. Si distingue per la continua collaborazione.	10
Padroneggia con sicurezza i fondamentali di gioco dei vari sport e si propone continuamente nel gioco di squadra.	9
Sa utilizzare con sicurezza i fondamentali di gioco dei vari sport e collabora nel gioco di squadra.	8
Utilizza con una certa padronanza i fondamentali di gioco dei vari sport e collabora nel gioco di squadra.	7
Sa utilizzare in forma semplice i fondamentali di gioco dei vari sport e a volte collabora nel gioco di squadra.	6
Utilizza con difficoltà i fondamentali di gioco dei vari sport e collabora poco nel gioco di squadra.	5

3. Il linguaggio del corpo	
DESCRITTORI	VOTO
Padroneggia molteplici linguaggi specifici comunicativi ed espressivi trasmettendone i contenuti.	10
Sa utilizzare molti linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo personale.	9
Sa utilizzare alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi riuscendo tal volta a esprimersi in modo personale.	8
Utilizza alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi.	7
Guidato utilizza alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi.	6
Anche se guidato utilizza con difficoltà alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi.	5

4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	
DESCRITTORI	VOTO
Ha interiorizzato come abitudine di vita le regole del comportamento igienico-sportivo; ha una conoscenza approfondita e personale delle nozioni di primo soccorso (1°), della relazione tra alimentazione e sport (2°), dei rischi inerenti al doping.	10
Dimostra una continua e responsabile osservanza delle regole del comportamento igienico-sportivo; ha una buona conoscenza delle nozioni di primo soccorso (1°), della relazione tra alimentazione e sport (2°), dei rischi inerenti al doping.	9
Conosce e osserva puntualmente le regole del comportamento igienico-sportivo; ha una buona conoscenza delle nozioni di primo soccorso (1°), della relazione tra alimentazione e sport (2°), dei rischi inerenti al doping.	8
Conosce e osserva le regole del comportamento igienico-sportivo; ha una discreta conoscenza delle nozioni di primo soccorso (1°), della relazione tra alimentazione e sport (2°), dei rischi inerenti al doping.	7
Guidato applica i comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza	6

personale e del benessere; dimostra di conoscere le nozioni di primo soccorso (1°), la relazione tra alimentazione e sport (2°), i rischi inerenti al doping.	
Non ha ancora interiorizzato le regole del comportamento igienico-sportivo; ha conoscenze parziali di primo soccorso (1°), la relazione tra alimentazione e sport (2°), i rischi inerenti al doping.	5