

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE 2024/2025

Competenze da acquisire

Padronanza del corpo: percezione e coordinazione, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive, mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, autocontrollo del proprio corpo e conoscenza delle funzioni fisiologiche in relazione al movimento, percepire e riconoscere il ritmo delle attività, **saper adattare schemi motori già appresi a situazioni motorie più complesse.**

- Collaborare e partecipare.
- Imparare a imparare.
- Comprendere messaggi e comunicare.
- Risolvere problemi.
- Acquisire ed interpretare l'informazione.
- Agire in modo autonomo e responsabile (autogestione del proprio benessere attraverso una sana alimentazione e l'attività motoria).

Competenze trasversali

- utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile,
- partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione delle attività sportive anche in compiti di arbitraggio e di giuria
- favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.

Obiettivi disciplinari

- Potenziamento fisiologico
- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Consolidamento del carattere
- Sviluppo della socialità e del senso civico
- Conoscenze e pratiche delle attività sportive
- Informazione sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni

Contenuti

- Sviluppo delle capacità condizionali di resistenza, forza e velocità.
- Miglioramento e mantenimento dell'elasticità muscolare, equilibrio e coordinazione (con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi a disposizione).
- Cenni di storia dello sport
- Fondamentali individuali e di squadra di vari sport (pallavolo, pallacanestro, atletica leggera, tennis-tavolo, chambera, nuoto (solo indirizzo AFM sportivo) .
- Il riscaldamento, importanza ed efficacia nella prestazione sportiva.
- Igiene ed alimentazione: principi di una sana e corretta alimentazione, alimentazione per la performance.
- Disturbi del comportamento alimentare: anoressia, vigoressia, bulimia, ortoressia.
- Conoscenza anatomica e fisiologica dei principali apparati del corpo umano.
- Traumatologia dello sport: principali lesioni a carico degli apparati osteo-muscolo-legamentoso e norme di pronto soccorso.

- Le droghe: educazione e prevenzione.
- Tabagismo ed alcolismo: effetti sulla salute.

1° MODULO

- Attività trasversale da ripetere in ogni unità didattica.
- Miglioramento delle qualità fisiche.
- Contenuti: Attività aerobica, esercizi di coordinazione generale, miglioramento degli schemi motori di base, esercizi motori gradualmente più complessi, elaborazione di risposte motorie efficaci, esercizi di lancio e presa individuali e in coppia a carico naturale e con piccoli sovraccarichi, esercitazioni con variazione di ritmo, esercizi di equilibrio, andature atletiche, esercizi di tonicità, mobilità e allungamento.
- Verifica: Osservazione sistematica del gesto motorio e test specifici.

2° MODULO:

- Svolto a settembre/ottobre e ripetuto ad aprile/ maggio.
- Corsa di resistenza:
- Contenuti: miglioramento della capacità aerobica nella corsa attraverso modalità diversificate di andature(vari tipi di corse: a passi accostati, saltellata, corsa all'indietro,etc.) e di ritmo (fartlek).
- Verifica: test 1000mt valutato con griglia specifica e svolto su spazio esterno o campo Mazzella.

3° MODULO

- Svolto a novembre e ripetuto a marzo.
- Miglioramento della velocità.
- Contenuti: esercizi di rapidità e reattività neuro-muscolare, scatti individuali e a coppie, staffette brevi, potenziamento arti inferiori, corsa veloce su spazio esterno.
- Verifica - Test motorio: rapidità 30 mt. valutato con griglia specifica.

4° MODULO

- Svolto settembre – ottobre e ripetuto come attività finale di alcune lezioni.
- Avviamento al gioco della pallavolo:
- Contenuti: riscaldamento specifico con la palla; esercizi di sensibilizzazione con la palla individuali e a coppie; fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta); gioco propedeutico con regole di gioco facilitate.
- Verifica: Osservazione sistematica del gesto motorio e test specifico.

5° MODULO

- Svolto dicembre gennaio ripetuto come attività finale di alcune lezioni.
- Avviamento al gioco della Pallacanestro(versione 3 contro 3, come da campionati studenteschi):
- Contenuti: riscaldamento specifico con la palla; palleggio in corsa, palleggio in slalom, passaggio con due e una mano, terzo tempo, dai e vai, gioco propedeutico con regole semplificate.
- Verifica: Osservazione sistematica del gesto motorio e test specifico.

6° MODULO

- Svolto durante tutto il corso dell'anno.
- Tennis tavolo: avviamento alla disciplina
- Verifica: osservazione sistematica e programmazione di tornei.

7° MODULO

- Da novembre
- Atletica leggera : tecnica e pratica del salto in alto, salto in lungo, corsa con ostacoli, getto del peso e partenze dai blocchi.
- Verifica: Osservazione sistematica del gesto motorio e prove misurate.

8° MODULO

- Svolto compatibilmente alla disponibilità del tempo.
- Conoscenze di semplici tecniche digitali e informatiche per l'elaborazione di elementari testi multimediali sulle attività svolte.
- Verifica: Produzione di semplici testi multimediali.

9° MODULO

- Attività trasversale presente in ogni unità didattica e programmata come attività teorica.
- Sicurezza, prevenzione, salute e benessere. Elementari indicazioni igieniche e di primo soccorso, indicazioni per lo svolgimento delle esercitazioni in sicurezza e per il benessere psico-fisico.
- Verifica: Rispetto delle indicazioni fornite atte a prevenire gli infortuni. Conoscenze elementari di igiene personale e primo soccorso.

10° MODULO

- Svolto durante tutto l'arco dell'anno scolastico
UDA: FISICA E BIOLOGIA NELLO SPORT (lavoro interdisciplinare)
- Principali apparati e sistemi del corpo umano.
- Verifiche orali e/o scritte.

11° MODULO

- Svolto da inizio dicembre a metà febbraio (compatibilmente con la disponibilità della piscina)
- Nuoto: tecnica e pratica di almeno due stili.

12° MODULO

- Svolto a Settembre/Ottobre ed Aprile/ Maggio (compatibilmente con la disponibilità ed il montaggio del campo sulla spiaggia libera della marina di Casamicciola)
- Beach Volley: tecnica e pratica.

Modalità di lavoro

- Lezioni pratiche svolte con esercitazioni per gruppo classe, per piccoli gruppi o individualmente. Lezioni teoriche frontali in forma analitica e globale, lavori di gruppo.
- Il rafforzamento muscolare si attua mediante esercizi di fitness generale per i vari distretti muscolari, svolti anche in forma analitica e con l'uso di attrezzi e con esercitazioni di preatletismo generale e a carattere globale.
- Il potenziamento fisiologico si attua mediante la corsa continua e ad intervallo, la corsa veloce, il circuit training, allenamento funzionale e la corsa a varie andature soprattutto nella prima parte dell'anno.
- Per la flessibilità e l'elasticità muscolare: esercizi di stretching generale, e sul posto. in movimento, es. a terra, in posizione prona e supina, svolti maniera continuativa durante tutti i periodi dell'anno.
- Esercitazioni pratiche con l'utilizzo dei vari attrezzi (piccoli e grandi disponibili in palestra e negli ambienti esterni utilizzati).

- Lezioni frontali riguardanti gli argomenti di teoria programmati.

Strumenti di lavoro

Attrezzature sportive, libro di testo, dispense a cura dell'insegnante, audiovisivi, videocamera, computer e proiettore nelle aule speciali.

Tipologia delle prove

- Test di resistenza, di velocità, di forza (test dei 1000mt, salto da fermo, lancio della palla medica, push up test, chin up test), di destrezza (circuiti vari), test di equilibrio, test di combinazione motoria e ritmo.
I test, così come sono stati elencati saranno somministrati a tutte le classi e la variazione nei descrittori di risultato sarà specificata nelle singole griglie di valutazione.

Criteri di misurazione

- Tempi in minuti e secondi, misure in metri e centimetri valutazione delle capacità esecutive nelle progressioni con indici di errori.

Valutazione

- griglie allegate 1 e 2
- osservazione sistematica dei progressi.

Attività extra-curricolari

- Partecipazione alle attività pomeridiane del centro sportivo scolastico, svolte in ambiente naturale (preparazione corsa campestre), allo Stadio Mazzella (atletica leggera su pista),
- In palestra (preparazione rappresentative d'istituto di pallavolo, basket, torneo interno di pallavolo).
- Conoscenza del territorio

Progetti con enti e società del territorio

- Progetto tennis tavolo (in collaborazione con la Pongistica Ischia)
- Progetto tennis (in collaborazione con Tennis Lido Ischia e Tennis Stadio)
- Progetto vela/canoa (in collaborazione con Auras nuoto)
- Progetto di avviamento alla professione del Personal Trainer (riservato esclusivamente alle classi quinte, valido ai fini del conteggio delle ore PCTO)

Capacità e conoscenze da acquisire

- Raggiungimento di un livello medio di resistenza, forza, velocità con buona elasticità muscolare.
- Consolidamento della coordinazione generale e mantenimento dell'equilibrio statico e dinamico.
- Conoscenza delle principali regole e delle tecniche fondamentali riferiti agli sport praticati

- Conoscenza dei propri limiti e consapevolezza delle proprie capacità nell'affrontare situazioni motorie con difficoltà crescenti e quindi con risvolti positivi nello sviluppo della personalità individuale.
- Conoscenza dello schema corporeo e capacità di utilizzarlo in maniera consapevole nelle varie situazioni motorie richieste.
- Acquisizione del concetto di fair play, del senso di altruismo e di collaborazione con insegnanti e compagni.
- Conoscenza delle principali parti anatomiche del corpo umano, principali eventi traumatici e degli elementi di primo e pronto soccorso.
- Conoscenza dei principi di una sana e corretta alimentazione, e degli effetti negativi sull'organismo dovuti all'uso di droghe, alcol e fumo.

Obiettivi minimi

- Raggiungimento di un livello minimo di resistenza, forza, velocità con discreta elasticità muscolare.
- Perfezionamento minimo delle principali capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica, orientamento spazio temporale, capacità di ritmo.
- Conoscenza minima delle principali regole e delle tecniche e dei fondamentali riferiti agli sport praticati, onde permetterne la partecipazione.
- Consapevolezza minima dei propri limiti e capacità così da affrontare situazioni motorie con minimi imprevisti.
- Perfezionamento del livello di conoscenza del proprio schema corporeo.
- Conoscenza minima delle principali parti anatomiche del corpo umano, principali eventi traumatici e degli elementi di primo e pronto soccorso.
- Conoscenza minima dei principi di una sana e corretta alimentazione, e degli effetti negativi sull'organismo dovuti all'uso di droghe, alcol e fumo.
- Acquisizione del concetto di fair play, del senso di altruismo e di collaborazione con insegnanti e compagni.

Per quanto riguarda l'eventuale presenza nella classe di alunni BES, DSA e DA, tenendo conto delle peculiarità della specificità delle esigenze individuali, saranno perseguiti gli obiettivi minimi e in principal modo quelli che favoriscono la massima inclusione nel gruppo classe del soggetto interessato

I docenti di Scienze Motorie

Capuano Michele
Coppa Giacomo
Cozzolino Giuseppina
De Angelis Ersilia
Silvitelli Rosa

ALLEGATO 1

Griglia di valutazione Impegno, partecipazione e disponibilità partecipativa al lavoro.

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

Voto:	Parametri valutativi
Da 1 a 3	3 o più giustifiche mensili, impegno pressochè nullo.
Da 4 a 5	2 giustifiche mensili ed impegno scarso.
Da 6 a 7	1 giustificca mensile ed impegno non sempre adeguato.
Da 8 a 10	Nessuna giustificca nel mese ed impegno costante e partecipazione attiva a tutte le attività.

N.B.: Per giustificca si intende la non partecipazione da parte dell'alunno alla lezione, dovuta a motivi di salute o alla mancanza di abbigliamento idoneo (tuta e scarpe da ginnastica).

ALLEGATO 2

Push ups test

Il test consisterà nell'eseguire il numero massimo di **piegamenti sulle braccia** in un minuto.

I ragazzi dovranno eseguire i piegamenti sulle braccia nella loro versione classica (senza ginocchia in appoggio contro il pavimento) mentre le ragazze eseguiranno la variante con le ginocchia a contatto con il pavimento.

<u>Voto</u>	<u>Descrittori x min</u>
<u>Da 2 a 4</u>	<u>Meno di 3 piegamenti</u>
<u>Da 4 a 5</u>	<u>Da 4 a 5 piegamenti</u>
<u>6</u>	<u>Da 6 a 8 piegamenti</u>
<u>7</u>	<u>Da 9 a 10 piegamenti</u>
<u>8</u>	<u>Da 11 a 15 piegamenti</u>
<u>9</u>	<u>Da 16 a 20 piegamenti</u>
<u>10</u>	<u>Oltre i 20 piegamenti</u>

Chin up test

Il test consisterà nel posizionarsi, con l'ausilio dei pioli della spalliera, **con il mento oltre l'ultimo piolo** sul quale saranno posizionate le mani con i palmi rivolti verso la faccia e con presa larghezza spalle.

L'obiettivo è quello di resistere il maggior tempo possibile restando con il mento oltre la barra.

Il test si interromperà nel momento in cui il mento scenderà al di sotto del piolo su cui sono posizionate le mani.

<u>Voto</u>	<u>Descrittori per alunni</u>	<u>Descrittori per alunne</u>
<u>Da 2 a 4</u>	<u>Meno di 12 sec</u>	<u>Meno di 6 sec</u>
<u>Da 4 a 5</u>	<u>Da 13 a 16 sec</u>	<u>Da 7 a 10 sec</u>
<u>6</u>	<u>Da 17 a 25 sec</u>	<u>Da 11 a 18 sec</u>
<u>7</u>	<u>Da 26 a 39 sec</u>	<u>Da 19 a 25 sec</u>

<u>8</u>	<u>Da 40 a 59 sec</u>	<u>Da 26 a 35 sec</u>
<u>9</u>	<u>Da 60 a 99sec</u>	<u>Da 36 a 45 sec</u>
<u>10</u>	<u>Oltre i 100 sec</u>	<u>Oltre i 46 sec</u>

Test dei 1000 mt

Il test consisterà nel percorrere la distanza prestabilita nel minor tempo possibile.

<u>Classi d'interesse</u>	<u>Voto</u>	<u>Risultato Alunni</u>	<u>Risultato Alunne</u>
<u>1° e 2° classi</u> <u>1000 MT</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>6 min</u>	<u>7 min</u>
	<u>7</u>	<u>5 min</u>	<u>6 min</u>
	<u>8</u>	<u>4 min e 30 sec</u>	<u>5 min 30 sec</u>
	<u>9</u>	<u>4 min</u>	<u>5 min</u>
	<u>10</u>	<u>3 min e 30 sec</u>	<u>4 min e 30 sec</u>
<u>3° classi</u> <u>TEST 1000 MT</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>5 min e 30 sec</u>	<u>6 min 30 sec</u>
	<u>7</u>	<u>5 min</u>	<u>6 min</u>
	<u>8</u>	<u>4 min e 30 sec</u>	<u>5 min 30 sec</u>
	<u>9</u>	<u>4 min</u>	<u>5 min</u>
	<u>10</u>	<u>3 min e 30 sec</u>	<u>4 min e 30 sec</u>

<u>4° e 5° classi</u> <u>TEST 1000 MT</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>6 min</u>
	<u>7</u>	<u>4 min e 40</u>	<u>5 min</u>
	<u>8</u>	<u>4 min 10 sec</u>	<u>4 min e 30 sec</u>
	<u>9</u>	<u>3 min e 45 sec</u>	<u>4 min</u>
	<u>10</u>	<u>3 min e 15 sec</u>	<u>3 min e 50</u>

Test dei 30mt

Il test consisterà nel percorrere la distanza prestabilita nel minor tempo possibile.

<u>Classi d'interesse</u>	<u>Voto</u>	<u>Risultato</u> <u>Alunni</u>	<u>Risultato</u> <u>Alunne</u>
<u>1°, 2° e 3 ° classi</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>6 sec</u>	<u>6 sec e 50 ms</u>
	<u>7</u>	<u>5 sec</u>	<u>5 min e 50 ms</u>
	<u>8</u>	<u>4 sec e 40 ms</u>	<u>5 sec</u>
	<u>9</u>	<u>4 sec e 20 ms</u>	<u>4 sec e 50 ms</u>
	<u>10</u>	<u>4 sec e 10 ms</u>	<u>4 sec 40 ms</u>

<u>4° e 5° classi</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>5 sec 30 ms</u>	<u>6 sec</u>
	<u>7</u>	<u>4 se 80 ms</u>	<u>5 min e 30 ms</u>
	<u>8</u>	<u>4 sec e 30 ms</u>	<u>5 sec</u>
	<u>9</u>	<u>4 sec e 10 ms</u>	<u>4 sec e 50 ms</u>
	<u>10</u>	<u>3 sec e 80 ms</u>	<u>4 sec 30 ms</u>

Test del lancio della palla medica

Il test consisterà nel lanciare una palla medica di 3 kg il più lontano possibile **posizionandosi seduti, schiena al campo di lancio** ed evitando di superare la linea presente sul pavimento.

<u>Voto</u>	<u>Descrittori per alunni</u>	<u>Descrittori per alunne</u>
<u>Da 2 a 4</u>	<u>Inferiore a 2,5 mt</u>	<u>Meno di 2 mt</u>
<u>Da 4 a 5</u>	<u>Da 2,6 mt a 3,5 mt</u>	<u>Da 2 mt a 3 mt</u>
<u>6</u>	<u>Da 3,6 a 5 mt</u>	<u>Da 3,1 mt a 3,50 mt</u>
<u>7</u>	<u>Da 5,1 a 6,5 mt</u>	<u>Da 3,51 mt a 4 mt</u>
<u>8</u>	<u>Da 6,6 mt a 8 mt</u>	<u>Da 4,1 mt a 5 mt</u>
<u>9</u>	<u>Da 8,1 mt a 9 mt</u>	<u>Da 5,1 mt a 6,5mt</u>
<u>10</u>	<u>Oltre i 9 mt</u>	<u>Oltre i 6,5 mt</u>

Test del salto in lungo da fermo

Il test consisterà nel saltare a piedi paralleli e senza rincorsa, cercando di atterrare il più lontano possibile.

La misura della distanza verrà presa dalla linea di partenza **ai talloni dell'alunno**.

L'alunno **non può toccare** la linea di partenza, partendo con i piedi dietro di essa, pena l'annullamento del test.

<u>Classi d'interesse</u>	<u>Voto</u>	<u>Risultato Alunni</u>	<u>Risultato Alunne</u>
<u>1° classi</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>Fino a 1,3 mt</u>	<u>Fino a 1,1 mt</u>
	<u>7</u>	<u>Da 1,4 a 1,8 mt</u>	<u>Da 1,11 mt a 1,5 mt</u>
	<u>8</u>	<u>Da 1,81 mt a 2,1 mt</u>	<u>Da 1,51 mt a 1,7 mt</u>
	<u>9</u>	<u>Da 2,11 mt a 2,39 mt</u>	<u>Da 1,71 mt a 1,99 mt</u>
	<u>10</u>	<u>Oltre 2,4 mt</u>	<u>Oltre i 2 mt</u>
<u>2° e 3° classi</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>Fino a 1,3 mt</u>	<u>Fino a 1,1 mt</u>
	<u>7</u>	<u>Da 1,4 a 1,8 mt</u>	<u>Da 1,11 mt a 1,5 mt</u>
	<u>8</u>	<u>Da 1,81 mt a 2,1 mt</u>	<u>Da 1,51 mt a 1,7 mt</u>
	<u>9</u>	<u>Da 2,11 mt a 2,39 mt</u>	<u>Da 1,71 mt a 1,99 mt</u>
	<u>10</u>	<u>Oltre 2,4 mt</u>	<u>Oltre i 2 mt</u>

<u>4° e 5° classi</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>Fino a 1,8 mt</u>	<u>Fino a 1,5 mt</u>
	<u>7</u>	<u>Da 1,81 a 2,1 mt</u>	<u>Da 1,51 mt a 1,7 mt</u>
	<u>8</u>	<u>Da 2,11 mt a 2,3 mt</u>	<u>Da 1,71 mt a 1,9 mt</u>
	<u>9</u>	<u>Da 2,31 mt a 2,6 mt</u>	<u>Da 1,91 mt a 2,2 mt</u>
	<u>10</u>	<u>Oltre 2,6 mt</u>	<u>Oltre i 2,2 mt</u>

Test plank

<u>Classi d'interesse</u>	<u>Voto</u>	<u>Risultato Alunni</u>	<u>Risultato Alunne</u>
<u>1° classi</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>30 sec</u>	<u>20 sec</u>
	<u>7</u>	<u>da 31 a 45</u>	<u>da 21 a 35</u>
	<u>8</u>	<u>da 46 a 55</u>	<u>da 36 a 45</u>
	<u>9</u>	<u>da 55 a 75</u>	<u>da 46 a 65</u>
	<u>10</u>	<u>oltre 75</u>	<u>oltre i 65</u>
<u>2° e 3° classi</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>da 31 a 45</u>	<u>da 21 a 35</u>

	<u>7</u>	<u>da 46 a 55</u>	<u>da 36 a 45</u>
	<u>8</u>	<u>da 55 a 75</u>	<u>da 46 a 65</u>
	<u>9</u>	<u>da 76 a 90</u>	<u>da 66 a 80</u>
	<u>10</u>	<u>oltre 90</u>	<u>oltre 80</u>
<u>4° e 5° classi</u>		<u>Fino a:</u>	<u>Fino a:</u>
	<u>6</u>	<u>da 46 a 55</u>	<u>da 21 a 35</u>
	<u>7</u>	<u>da 55 a 75</u>	<u>da 36 a 45</u>
	<u>8</u>	<u>da 76 a 90</u>	<u>da 46 a 65</u>
	<u>9</u>	<u>da 90 a 120</u>	<u>da 66 a 80</u>
	<u>10</u>	<u>oltre 120</u>	<u>oltre 80</u>

Test di combinazione di movimenti

Gli altri tests elencati nella programmazione relativi alle combinazioni a corpo libero saranno organizzati in modo da valutare gli indici di errore ed ad ogni errore si applicherà una penalità di mezzo punto sulla votazione iniziale che parte da voto 10.