

**POLO SCIENTIFICO-TECNICO- PROFESSIONALE E. FERMI-G.GIORGI**  
**PROGRAMMA ANNUALE DI SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE**  
**ANNO SCOLASTICO 2022/23 CLASSE 3 AEN**  
**DOCENTE: PROF. DI BENE MARCO**

**COMPETENZE GENERALI E SPECIFICHE DELLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Partendo dalle premesse sulle linee generali e sulle competenze contenute nei programmi Ministeriali il progetto educativo per le classi in esame sarà improntato sostanzialmente nelle seguenti 4 **MACRO AREE** :

1. **MOVIMENTO**: conoscere il corpo e il suo funzionamento; coordinazione e adattamento allo spazio e al tempo, attività in ambiente naturale e in acqua.
2. **LINGUAGGI DEL CORPO**: componente emozionale e comunicativa; dimensione del ritmo.
3. **GIOCO E SPORT**: aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, fair play e rispetto delle regole.
4. **SALUTE E BENESSERE**: ambito della prevenzione degli infortuni e della sicurezza, della salute, del benessere e degli stili di vita adeguati

**Attività motoria e sportiva per disabili** : Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata. Le specialità dello sport per disabili o con difficoltà segnalate. Finalità e metodi dello sport integrato.

**Sport individuali** : Completamento dello studio e applicazione delle discipline dell' Atletica Leggera, Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipo di esercizi. Teoria e metodologia dell'allenamento. Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness. Strumenti, tecniche, e specificità dei programmi di allenamento.

Teoria e tecnica di almeno due altri **sport individuali** , diversi da quelli del biennio precedente. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e Giuria.

Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica sportiva.

**Sport di squadra** : Teoria degli sport di squadra tra i più praticati come il calcio a 5-7 la pallamano, il basket , la pallavolo, con tipi di esercizio e tecniche di apprendimento motorio e allenante specifici, conoscenza dei gruppi muscolari coinvolti. Tecniche e tattiche di gara. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni e infortuni della pratica sportiva specifica.

**Sport di combattimento** : Classificazione degli sport di combattimento. Studio delle caratteristiche tecniche principali (cenni)

**COMPETENZE TRASVERSALI**

Tutte le attività concorrono in maniera sinergica allo sviluppo delle **COMPETENZE DISCIPLINARI** che si intrecciano con le competenze riferite ai 4 **ASSI CULTURALI**: ( **LINGUAGGI**, **MATEMATICO**, **SCIENTIFICO-TECNOLOGICO**, **STORICO-SOCIALE** ) con le **COMPETENZE DI CITTADINANZA** e di **APPRENDIMENTO PERMANENTE** attraverso un'accettazione consapevole del valore delle regole, dell'educazione alla legalità, al senso di responsabilità e solidarietà così come specificato nelle indicazioni ministeriali (DL.27/12/2006 N.296) .

PERTANTO

al termine del percorso scolastico annuale le competenze da sviluppare saranno le seguenti:

1. Imparare ad imparare
2. Progettare
3. Comunicare con i diversi linguaggi a disposizione ( verbali, non verbali, tecnologici )
4. Risolvere i problemi
5. Individuare collegamenti e relazioni
6. Acquisire ed interpretare l'informazione.
7. Collaborare e partecipare
8. Agire in modo autonomo e responsabile

## **METODOLOGIE DIDATTICHE**

Si cercherà di raggiungere gli obiettivi proposti attraverso metodi induttivi e deduttivi applicando i seguenti criteri:

1. lezione frontale, lezione partecipata
2. lavoro individuale, a coppie e a gruppi eterogenei
3. Circuit training
4. Attività ludico-motoria dal semplice al complesso e dal globale al particolare
5. Assegnazione dei compiti (Md) e risoluzione dei problemi con proposte e confronti con il docente

## **VERIFICHE E VALUTAZIONI delle conoscenze e competenze acquisite attraverso:**

- Prove strutturate aperte da utilizzare per verifiche personalizzate, in caso di difficoltà in altre tipologie (infortunati, lunghe assenze ecc.)
- Prove scritte (ricerche-relazioni)
- Prove orali di condivisione generale per un apprendimento di tipo cooperativo. Oppure per una verifica personalizzata
- Organizzazione di una griglia di osservazione con:
- Valutazione comparata dei risultati delle prove e test effettuati
- Valutazione dell'impegno, della partecipazione e del comportamento (compliance con i compagni di classe e docenti) durante le lezioni e le uscite didattiche
- Rispetto delle regole, delle strutture e dei materiali utilizzati
- Miglioramento globale, ottenuto rispetto i livelli di partenza
- Partecipazione e livello dei risultati ottenuti in gare, manifestazioni sportive (campionati studenteschi) e culturali-dimostrative (convegni, marce, eventi cittadini).

## **STRUMENTI DIDATTICI E SPAZI DI LAVORO**

- Libro di testo, strumenti multimediali: LIM, Video e proiezioni cinematografiche, P.C. e telefono personale
- Fotocopie, documenti didattici e tavole anatomiche
- Lezioni con esperti (nuoto, scherma, arti marziali, equitazione ecc. )
- Piccoli e grandi attrezzi
- Palestre. Piscina, campi e spazi esterni, campo CONI ed eventuali spazi esterni del territorio.

## **ATTIVITA' INTEGRATIVE**

L'emergenza sanitaria non permette di organizzare nessuna attività integrativa

## **INTERVENTI DI RECUPERO**

Saranno proposti percorsi di recupero in itinere sia individuali che a piccoli gruppi in ogni quadrimestre

Lucca li 30/11/2022

Docente  
Prof. MARCO DI BENE