

| | | |
|---------------------------------|--|-------------|
| ISIS"Giulio Natta" – Bergamo | PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE D'ISTITUTO a.s. 2022/2023 | |
| ISIS"Giulio Natta" – Bergamo | | pag. 1 di 5 |

**Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Primo biennio**

| <i>Competenze</i> | | |
|--|--|--|
| MOVIMENTO | | |
| <i>conoscenze</i> | <i>abilità</i> | <i>tipologia e numero delle prove di verifica previste</i> |
| Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative, condizionali). | Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive. | Pratica 1 Scritta1 |
| Conoscere il ritmo nelle azioni motorie e sportive. | Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento. | Pratica 1 |
| Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale. | Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente. | Pratica 1 Scritta 1 |
| Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi. | Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette. | Pratica 1 Scritta 1 |
| <i>Competenze</i> | | |
| LINGUAGGI DEL CORPO | | |
| <i>conoscenze</i> | <i>abilità</i> | <i>tipologia e numero delle prove di verifica previste</i> |
| Sviluppare le conoscenze e le abilità motorie espressive, la percezione di sé e degli altri. | Percezione ed interpretazione delle sensazioni relative al proprio corpo. Ascolto ed utilizzo delle percezioni tattile – uditiva – visiva – cinestesica. In relazione al compito richiesto. Elementi di base del lessico specifico della disciplina. Potenzialità del movimento del corpo e relazione con le funzioni fisiologiche in relazione al | Pratiche 1 Scritte1 |

| | | |
|--|---|--------------------|
| ISIS"Giulio Natta" – <i>Bergamo</i> | PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE D'ISTITUTO a.s. 2022/2023 | |
| ISIS"Giulio Natta" – <i>Bergamo</i> | | pag. 2 di 5 |

| | | |
|--|---|------------------------|
| Percepire il ritmo nei gesti legati a diversi contesti motori. | ritmo riprodotto in semplici gesti, in sequenze di movimento, in situazioni mimiche ed in azioni tecniche degli sport. | Pratica 1 |
| Sviluppare le conoscenze e le abilità motorie espressive, la percezione di sé e degli altri. | Percezione ed interpretazione delle sensazioni relative al proprio corpo. Ascolto ed utilizzo delle percezioni tattile – uditiva – visiva – cinestesica. In relazione al compito richiesto. Elementi di base del lessico specifico della disciplina. Potenzialità del movimento del corpo e relazione con le funzioni fisiologiche in relazione al movimento. | Pratica 1 Scritta 1 |

Competenze

GIOCO E SPORT

| <i>conoscenze</i> | <i>abilità</i> | <i>tipologia e numero delle prove di verifica previste</i> |
|---|--|--|
| Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra. | Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale. | Pratica 1 Scritta 1 |
| Conoscere il ritmo nelle azioni motorie e sportive. | Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento. | Pratica 1 |
| Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati. | Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive. | Pratica 1 |
| Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio. | Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio. | Pratica 1 |
| Conoscere l'aspetto educativo, la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione. | Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture. | Pratica 1 |

| | | |
|---------------------------------|--|--------------------|
| ISIS"Giulio Natta" – Bergamo | PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE D'ISTITUTO a.s. 2022/2023 | |
| ISIS"Giulio Natta" – Bergamo | | pag. 3 di 5 |

| SALUTE E BENESSERE | | |
|---|---|-----------|
| CONOSCENZE | ABILITA' | |
| Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e il primo soccorso. | Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure per il primo soccorso. | Scritta 1 |
| Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulla dipendenze e sulle sostanze illecite. | Per mantenere lo stato di salute scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti. | Scritta 1 |
| Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica. | Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi..) per migliorare l'efficienza psicofisica. | Scritta 1 |
| Layout spazi di attività motoria: palestre, palestra, cortile e campo da calcio esterni. | Percorre ed utilizza gli spazi in sicurezza. | Pratica |
| Regole di comportamento in caso di emergenza. | Agire in modo adeguato in relazione alle eventuali emergenze. | Pratica |

N. B. La sezione **GIOCO E SPORT**, quest'anno, a causa del Coronavirus, non potrà essere sviluppata in forma pratica. Durante la fase di emergenza sanitaria, salvo nuove disposizioni, si potranno approfondire i contenuti teorici dei singoli giochi sportivi (fondamentali, tecnica, tattica, gesti arbitrali, conoscenze relative alla storia specifica di ogni singolo gioco sportivo), in attesa di una successiva fase pratica, che potrebbe anche essere sviluppata in corso d'anno, qualora la situazione dovesse cambiare.

Macro-argomenti che verranno trattati nel corso del corrente anno scolastico:

Miglioramento delle qualità fisiche;
Miglioramento della funzione neuro-muscolare;
Acquisizione di capacità operative sportive.

Strategie didattiche previste per favorire/migliorare i processi di apprendimento:

Si cercherà costantemente di confrontare la richiesta fatta agli alunni, con il livello che di volta in volta questi possono realizzare o raggiungere; di conseguenza gli obiettivi saranno continuamente adeguati.

Saranno possibili, per ogni attività proposta, momenti di recupero delle capacità non ancora sufficienti

Uso di supporti didattici utili alla realizzazione di efficaci percorsi flessibili.

| | | |
|---------------------------------|---|-------------|
| ISIS"Giulio Natta" – Bergamo | PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE D'ISTITUTO a.s. 2022/2023 | |
| ISIS"Giulio Natta" – Bergamo | | pag. 4 di 5 |

Si allega la griglia valutativa di riferimento.

| Attività motorie di tipo condizionale | 2-3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9-10 |
|---|-----|---|---|---|---|---|------|
| Conoscenza: sa cosa e quali sono le "capacità condizionali" | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Competenze: esegue attività che relative alle "cap. cond." in modo ... | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Capacità: sa valutare caratteristiche relative alle proprie "cap. cond." in modo ... | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Attività motorie di tipo coordinativo | 2-3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9-10 |
| Conoscenza: sa cosa sono le "capacità coordinative" | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Competenze: esegue attività che relative alle "cap. coord." in modo ... | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Capacità: sa valutare caratteristiche relative alle proprie "cap. coord." in modo ... | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Attività sportive o dei giochi | 2-3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9-10 |
| Conoscenze | | | | | | | |
| Conosce le regole dei giochi praticati | | | | | | | |
| Conosce i fondamentali dei giochi | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Competenze | | | | | | | |
| Utilizza i fondamentali individuali in modo ... | | | | | | | |
| Si muove nel campo di gioco secondo i principi di base di schemi semplici di attacco e difesa | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | |
|--|---|--------------------|
| ISIS"Giulio Natta" – <i>Bergamo</i> | PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE D'ISTITUTO a.s. 2022/2023 | |
| ISIS"Giulio Natta" – <i>Bergamo</i> | | pag. 5 di 5 |

| | | | | | | | |
|--|-----|---|---|---|---|---|------|
| Capacità | | | | | | | |
| Sa descrivere il movimento dei fondamentali in modo ... | | | | | | | |
| E' capace di arbitrare una partita tra i compagni in modo ... | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Attività sportive individuali | 2-3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9-10 |
| Conoscenze | | | | | | | |
| Conosce le regole e le dinamiche dell'attività proposta | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Competenze | | | | | | | |
| Esegue il gesto tecnico o il movimento in modo ... | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Capacità | | | | | | | |
| Concorre a realizzare compiti di giuria e alle organizzazione delle attività in modo ... | | | | | | | |
| | | | | | | | |

2-3 - non conosce, non esegue, non riesce, non conforme, non sa descrivere, denota disimpegno, non organizza., ...

4- impreciso, vago, confuso, disorganico, poco rispondente, poco preciso, improprio, ...

5 - con alcune imprecisioni, permangono carenze, poco fluido, ...

6 - adeguato, aderente, accettabile, soddisfacente, positivo, errori non determinanti, rielaborazione essenziale. ...

7 - adatto, pertinente, efficace, confacente, riesce a rielaborare, ...

8 – conforme alla richiesta e alla consegna, con esecuzione efficace e fluida, utilizza le tecniche appropriate, ...

9, 10 - possiede una padronanza del gesto o della situazione, applica in modo autonomo e utilizza le tecniche in modo appropriato, ...

Bergamo, 21 settembre 2022