**CLASSE: 2BLSS** **MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: CAVALLERI LUCA**

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA A.S. 2026-2027**

☐ **ASSE CULTURALE DEI LINGUAGGI** ☐ **ASSE CULTURALE MATEMATICO**

☒ **ASSE CULTURALE SCIENTIFICO TECNOLOGICO** ☐ **ASSE CULTURALE STORICO-SOCIALE**

| **Competenze chiave** | **Competenze base** | **Abilità** | **Conoscenze** |
|---|---|---|---|
| Comunicazione nella madre lingua | Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti | Comprendere correttamente le indicazioni del docente per applicarle nel contesto sportivo richiesto.<br><br>Ricercare, raccogliere ed elaborare informazioni.<br><br>Formulare ed esporre le argomentazioni in modo esauriente. | L' interazione verbale e il linguaggio specifico in ambito motorio. |
| Competenze in scienze e tecnologie | Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria riconoscendo i propri limiti e potenzialità.<br><br>Rispondere in modo adeguato alle varie afferenze propriocettive ed esterocettive, anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria. | Assumere posture corrette.<br><br>Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici.<br><br>Partecipare attivamente durante la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta. | Conoscere le potenzialità del movimento e introdurre le funzioni fisiologiche.<br><br>Introdurre i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva. Conoscere l'apparato locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio. |
| Competenza digitale | Consiste nell' utilizzare le | Saper produrre elaborati nei vari formati digitali ed iniziare ad approcciarsi nell'utilizzo | Conoscere i diversi strumenti tecnologici applicati nell'ambito |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | tecnologie dell'informazione. | degli strumenti tecnologici sportivi. | sportivo e saper utilizzare in forma base i programmi digitali. |
| Imparare ad imparare | L' allievo viene posto nelle condizioni generali di cogliere il senso di ciò che sta sperimentando attraverso il movimento. Afferrare il significato dell'azione che sta compiendo attraverso l'uso consapevole del feedback esterno.<br><br>Definire degli obiettivi in riferimento al compito per poi trasformarli in obiettivi di prestazione. | Individuare i propri errori.<br><br>. Partecipazione attiva nei lavori di gruppo.<br><br>Organizzazione del lavoro; ottimizzare i tempi.<br><br>Comprensione dei problemi e attraverso l'aiuto del docente provare a risolverli.<br><br>Cogliere il significato delle potenzialità e dei limiti delle azioni.<br><br>Imitare e riprodurre movimenti semplici e azioni combinate.<br><br>Si rende maggiormente autonomo nell' esecuzione del gesto. | Perseguire obiettivi di apprendimento, basato su scelte e decisioni prese in modo consapevole e guidato, per apprendere e per continuare ad apprendere.<br><br>Iniziare a conoscere i criteri di utilizzo delle fonti di informazione (libri di testo, internet ecc.) |
| Competenze sociali e civiche | Creare ed attivare sinergie di azione; assumere e definire ruoli di gioco; accettare l'assegnazione del ruolo; costruire giochi di squadra. | Comunicare costruttivamente durante le azioni di gioco; manifestare tolleranza nei confronti dei compagni, degli avversari e degli arbitri; Collaborare con i compagni e supportare chi è in difficoltà. | Conoscere le regole basi delle attività sportive proposte. Prendere coscienza dei propri limiti. Conoscere le linee generali del fair play sportivo. Comprendere che il rispetto dell'ordine e delle regole facilita la riuscita delle attività comuni. |
| Spirito di iniziativa | Essere in grado di partecipare | Partecipare attivamente ai tornei e alle sedute di | Iniziare a conoscere le qualità caratteriali |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | attivamente alle attività in ambiente scolastico(tornei) e in ambiente naturale(parchi pubblici). | allenamento. Collaborare attivamente nelle ricerche di gruppo stabilendo chiaramente i ruoli di ognuno. | dei propri compagni al fine di condividere le attività sportive. |

**CONTENUTI DEL PROGRAMMA:**

**ARGOMENTI TEORICI**

SCIENZE E SPORT

- Adattamenti dell'apparato cardio-circolatorio durante l'attività fisica

- Capacità condizionali
- Primo soccorso e principali traumi sportivi
- Teoria del movimento umano
- Il core-stability: gruppi muscolari coinvolti, esercizi stabilizzatori

LAVORO MUSCOLARE

Core stability

Fitness: conoscenza delle macchine isotoniche

SPORT

Atletica leggera: Storia, regolamenti, classificazione delle discipline

**ARGOMENTI PRATICI**

ATLETICA LEGGERA

Corsa di resistenza e velocità, Salto in alto

PALLAVOLO

Miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra.

BADMINTON

Approfondimento dei fondamentali individuali.

LAVORO MUSCOLARE

Core stability

Fitness: conoscenza delle macchine isotoniche

**SPORT PRATICATI IN FORMA LUDICA**

Pallacanestro, Calcio a 5, Softball, Ultimate, Orienteering.

| Attività del docente e metodologia | Attività dello studente | Materiali, spazi e metodi utilizzati |
|---|---|---|
| Si è scelto, anche per i tempi ridotti, di utilizzare una metodologia di tipo deduttivo, fornendo agli alunni di volta in volta le nozioni e le informazioni necessarie a comprendere ed a verificare l'attività proposta. Alcuni temi trattati verranno proposti agli studenti solo in forma pratica, altri anche con lezioni teoriche, mediante l'uso sia di presentazioni in power point che del libro, indicando i capitoli e le pagine.<br><br>Organizzare eventuali attività extracurriculari, uscite didattiche, stage, tirocinio. | Gli studenti sono invitati a partecipare attivamente alle attività proposte ed, al termine del processo, a sintetizzare in maniera personale ed autonoma quanto studiato per provare ad applicare le conoscenze apprese nella realizzazione di un progetto motorio autonomo.<br><br>**Le eventuali attività extracurricolari, uscite didattiche, stage, tirocinio.**<br><br>Agli alunni è proposta la partecipazione ai Campionati Sportivi Studenteschi: sci, snowboard, pallacanestro, atletica leggera, nuoto, corsa campestre, orienteering, softball, scacchi, calcio a 5. | Lo spazio maggiormente utilizzato è la palestra con il suo corredo di grandi e piccoli attrezzi; vengono altresì utilizzati due parchi pubblici prossimi alla scuola per l'attività all'aperto.<br><br>Le lezioni teoriche si svolgono col supporto del computer, utilizzando presentazioni in powerpoint. La presentazione, una volta spiegata, verrà caricata su google drive e sarà così a disposizione di tutti gli studenti. I testi adottati dalla scuola sono: "PIU MOVIMENTO" di Fiorini – Bocchi- Coretti. Editore: Marietti scuola |

**GRIGLIA VALUTAZIONE ORALE**

| **VALUTAZIONI ORALI** | **Non acquisito** | **Acquisito in parte** | **Acquisito in modo superficiale** | **Acquisito completamente** | **Acquisito ed elaborato personalmente** |
|---|---|---|---|---|---|
| Padronanza degli argomenti | | | | | |
| Capacità di utilizzare le conoscenze acquisite e di collegarle tra loro | | | | | |
| Capacità di argomentare in maniera critica e personale | | | | | |
| Utilizzo del linguaggio | | | | | |

| **Non acquisito** | **Acquisito in parte** | **Acquisito in modo superficiale** | **Acquisito completamente** | **Acquisito ed elaborato personalmente** |
|---|---|---|---|---|
| **0,5** | **1** | **1,5** | **2** | **2,5** |

**GRIGLIA VALUTAZIONE PRATICO**

| **VALUTAZIONI ORALI** | **Non acquisito** | **Acquisito in parte** | **Acquisito in modo superficiale** | **Acquisito completamente** | **Acquisito in maniera approfondita** |
|---|---|---|---|---|---|
| Abilità di base | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fondamentali sport specifici | | | | | |
| Abilità tecnico-tattico sport specifico | | | | | |
| Partecipazione e impegno | | | | | |
| **Non acquisito** | **Acquisito in parte** | **Acquisito in modo superficiale** | **Acquisito completamente** | **Acquisito ed elaborato personalmente** | |
| **0,5** | **1** | **1,5** | **2** | **2,5** | |

**Legenda**