

I.P.S.S.A.R "G. PASTORE"

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docenti: Prof.ssa Francone Laura

Prof.ssa Varone Giuseppina

Programmazione unica

Classi prime

Argomenti	Contenuti essenziali	UDA di riferimento	Obiettivi minimi	Competenze da acquisire
Le capacità motorie condizionali	-La resistenza -La forza -La velocità -La mobilità articolare	"Puliti e ordinati: il giusto comportamento...non solo perché lo dice il regolamento"	Potenziamento fisiologico e degli schemi motori di base Manifestare emozioni e stati d'animo Interagire all'interno del gruppo	Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.
Le capacità motorie coordinative generali e speciali	-Capacità di apprendimento motorio -Capacità di controllo motorio -Capacità di adattamento ed eventuale modifica dei movimenti -Capacità di combinazione -Capacità di equilibrio capacità di reazione	"Puliti e ordinati: il giusto comportamento...non solo perché lo dice il regolamento"	Potenziamento fisiologico e degli schemi motori di base Manifestare emozioni e stati d'animo Interagire all'interno del gruppo	Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.

	<ul style="list-style-type: none"> -Capacità di orientamento -Capacità di anticipazione -Fantasia motoria -Capacità di differenziazione spaz./temp -Capacità di differenziazione dinamica (modulazione della forza) -Capacità di ritmizzazione -Circuiti motori di destrezza e capacità cardio-vascolare 			
Pratica sportiva e fair play (acquisizione del gesto tecnico)	<ul style="list-style-type: none"> -Pallavolo -Basket -Calcio a cinque -Atletica leggera 	“Puliti e ordinati: il giusto comportamento...non solo perché lo dice il regolamento”	<p>Applicare le regole di base degli sport praticati</p> <p>Manifestare emozioni e stati d’animo</p> <p>Interagire all’interno del gruppo</p>	<p>Praticare l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.</p>

<p>Educazione alla salute: igiene alimentare</p>	<p>-Il concetto di salute e di salute dinamica -I principi fondamentali per mantenere un buono stato di salute -L'attività motoria come corretto stile di vita e come strumento di prevenzione -Consigli pratici da tenere per l'igiene personale e posturale</p>	<p>“Il sistema sicurezza”</p>	<p>Applicare i principi basilari di prevenzione per la tutela della propria salute Manifestare emozioni e stati d'animo Interagire all'interno del gruppo</p>	<p>Utilizzare gli strumenti tecnologici affidati avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, nel rispetto della normativa di riferimento e sotto supervisione.</p>
<p>Educazione alla salute: sicurezza e prevenzione negli ambienti</p>	<p>-Le corrette abitudini da tenere negli ambienti dello sportiva -Le principali regole da osservare per evitare i pericoli nei vari ambienti</p>	<p>“Il sistema sicurezza”</p>	<p>Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti di lavoro Manifestare emozioni e stati d'animo Interagire all'interno del gruppo</p>	<p>Utilizzare gli strumenti tecnologici affidati avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, nel rispetto della normativa di riferimento e sotto supervisione.</p>

Classi seconde

Argomenti	Contenuti essenziali	UDA di riferimento	Obiettivi minimi	Competenze da acquisire
Le capacità motorie condizionali	-La resistenza -La forza -La velocità -La mobilità articolare	“Io sono...io sarò: orientamento alla scelta dell’indirizzo”	Potenziamento fisiologico Rielaborazione degli schemi motori di base Manifestare emozioni e stati d’animo Interagire all’interno del gruppo	Praticare l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.
Le capacità motorie coordinative	-Capacità di apprendimento motorio -Capacità di controllo motorio -Capacità di adattamento ed eventuale modifica dei movimenti -Capacità di combinazione -Capacità di equilibrio capacità di reazione -Capacità di orientamento -Capacità di anticipazione -Fantasia motoria -Capacità di differenziazione spaz./temp	“Io sono...io sarò: orientamento alla scelta dell’indirizzo”	Potenziamento fisiologico Rielaborazione degli schemi motori di base Manifestare emozioni e stati d’animo Interagire all’interno del gruppo	Praticare l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.

	<ul style="list-style-type: none"> -Capacità di differenziazione dinamica (modulazione della forza) -Capacità di ritmizzazione -Circuiti motori di destrezza e capacità cardio-vascolare 			
Pratica sportiva e fair play (acquisizione del gesto tecnico)	<ul style="list-style-type: none"> -Pallavolo -Basket -Calcio a cinque -Atletica leggera 	“Io sono...io sarò: orientamento alla scelta dell’indirizzo”	<ul style="list-style-type: none"> Applicare le regole di base degli sport praticati Manifestare emozioni e stati d’animo Interagire all’interno del gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> Praticare l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.

<p>Educazione alla salute: igiene alimentare</p>	<p>-Il concetto di salute e di salute dinamica -I principi fondamentali per mantenere un buono stato di salute -L'attività motoria come corretto stile di vita e come strumento di prevenzione -Consigli pratici da tenere per l'igiene personale e posturale</p>	<p>“L'azienda”</p>	<p>Applicare i principi basilari di prevenzione per la tutela della propria salute Manifestare emozioni e stati d'animo Interagire all'interno del gruppo</p>	<p>Utilizzare gli strumenti tecnologici affidati avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, nel rispetto della normativa di riferimento e sotto supervisione.</p>
<p>Educazione alla salute: sicurezza e prevenzione negli ambienti</p>	<p>-Le corrette abitudini da tenere negli ambienti dello sportiva -Le principali regole da osservare per evitare i pericoli nei vari ambienti</p>	<p>“L'azienda”</p>	<p>Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti di lavoro Manifestare emozioni e stati d'animo Interagire all'interno del gruppo</p>	<p>Utilizzare gli strumenti tecnologici affidati avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, nel rispetto della normativa di riferimento e sotto supervisione.</p>

Classi terze

Argomenti	Contenuti essenziali	UDA di riferimento	Obiettivi minimi	Competenze da acquisire
Le capacità motorie condizionali	-La resistenza -La forza -La velocità -La mobilità articolare	“Una terra sostenibile, da conoscere, comunicare, raccontare...il Piemonte da degustare”	Svolgere attività di diversa durata e riconoscere le variazioni fisiologiche che esse comportano Organizzare, anche in maniera assistita, le proprie conoscenze e capacità al fine di produrre sequenze motorie Praticare tecniche espressivo comunicative in lavori individuali e di gruppo	-Gestire l'interazione comunicativa in relazione a contesti diversi. Comprendere i punti principali di testi di tipologie diverse. -Riconoscere somiglianza e differenze tra la cultura nazionale e altre culture in prospettiva interculturale. Rapportarsi attraverso linguaggi e sistemi di relazione adeguati anche con culture diverse.
Le capacità motorie coordinative	-Capacità di apprendimento motorio -Capacità di controllo motorio -Capacità di adattamento ed eventuale modifica dei movimenti -Capacità di combinazione	“Una terra sostenibile, da conoscere, comunicare, raccontare...il Piemonte da degustare”	Svolgere attività di diversa durata e riconoscere le variazioni fisiologiche che esse comportano Organizzare, anche in maniera assistita, le proprie	-Gestire l'interazione comunicativa in relazione a contesti diversi. Comprendere i punti principali di testi di tipologie diverse. -Riconoscere somiglianza e differenze tra

	<ul style="list-style-type: none"> -Capacità di equilibrio capacità di reazione -Capacità di orientamento -Capacità di anticipazione -Fantasia motoria -Capacità di differenziazione spaz./temp -Capacità di differenziazione dinamica (modulazione della forza) -Capacità di ritmizzazione -Circuiti motori di destrezza e capacità cardio-vascolari 		<p>conoscenze e capacità al fine di produrre semplici sequenze motorie</p> <p>Praticare tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo</p>	<p>la cultura nazionale e altre culture in prospettiva interculturale.</p> <p>Rapportarsi attraverso linguaggi e sistemi di relazione adeguati anche con culture diverse.</p>
<p>Pratica sportiva e fair play (acquisizione del gesto tecnico)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pallavolo -Basket -Calcio a cinque -Atletica leggera 	<p>“Una terra sostenibile, da conoscere, comunicare, raccontare...il Piemonte da degustare”</p>	<p>Praticare gli sport scolastici ricoprendo i ruoli più adatti alle loro capacità</p> <p>Svolgere il ruolo di giuria e di arbitraggio nel gioco scolastico</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Gestire l'interazione comunicativa in relazione a contesti diversi. Comprendere i punti principali di testi di tipologie diverse. -Riconoscere somiglianza e differenze tra la cultura nazionale e altre culture in prospettiva interculturale.

			Rapportarsi attraverso linguaggi e sistemi di relazione adeguati anche con culture diverse.
--	--	--	---

Educazione alla salute: igiene alimentare	<ul style="list-style-type: none"> -Il concetto di salute e di salute dinamica -I principi fondamentali per mantenere un buono stato di salute -L'attività motoria come corretto stile di vita e come strumento di prevenzione -Consigli pratici da tenere per l'igiene personale e posturale 		<p>Praticare le norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti in difesa della salute</p> <p>Applicare principi per un corretto stile di vita</p>	<p>Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, rispettando le normative in autonomia</p>
Educazione alla salute: sicurezza e prevenzione negli ambienti	<ul style="list-style-type: none"> -Le corrette abitudini da tenere negli ambienti dello sportiva -Le principali regole da osservare per evitare i pericoli nei vari ambienti 		<p>Praticare le norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti in difesa della salute</p> <p>Mettere in pratica le norme fondamentali per la tutela ed</p>	<p>Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, rispettando le</p>

		il rispetto dell'ambiente	normative in autonomia
--	--	------------------------------	---------------------------

Varallo, 28 ottobre 2021