

PROGETTAZIONE DIDATTICA A.S.2024-2025
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE-ARTE-MUSICA-SOSTEGNO
Disciplina: Scienze Motorie e sportive – Ed. Civica

COMPETENZE CHIAVE RACCOMANDAZIONE CONSIGLIO UNIONE EUROPEA 2018

- competenza alfabetica funzionale;
- competenza multilinguistica;
- competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria;
- competenza digitale
- competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare;
- competenza in materia di cittadinanza;
- competenza imprenditoriale;
- competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

COMPETENZE AL TERMINE DEL I CICLO INDICAZIONI NAZIONALI 2012

- Lo studente al termine del primo ciclo, attraverso gli apprendimenti sviluppati a scuola, lo studio personale, le esperienze educative vissute in famiglia e nella comunità, è in grado di iniziare ad affrontare in autonomia e con responsabilità, le situazioni di vita tipiche della propria età, riflettendo ed esprimendo la propria personalità in tutte le sue dimensioni.
- Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti, utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere ed apprezzare le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. Interpreta i sistemi simbolici e culturali della società, orienta le proprie scelte in modo consapevole, rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità. Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri.
- Dimostra una padronanza della lingua italiana tale da consentirgli di comprendere enunciati e testi di una certa complessità, di esprimere le proprie idee, di adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni.
- Nell'incontro con persone di diverse nazionalità è in grado di esprimersi a livello elementare in lingua inglese e di affrontare una comunicazione essenziale, in semplici situazioni di vita quotidiana, in una seconda lingua europea.
- Utilizza la lingua inglese nell'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione.
- Le sue conoscenze matematiche e scientifico-tecnologiche gli consentono di analizzare dati e fatti della realtà e di verificare l'attendibilità delle analisi quantitative e statistiche proposte da altri. Il possesso di un pensiero razionale gli consente di affrontare problemi e situazioni sulla base di elementi certi e di avere consapevolezza dei limiti delle affermazioni che riguardano questioni complesse che non si prestano a spiegazioni univoche.
- Si orienta nello spazio e nel tempo dando espressione a curiosità e ricerca di senso; osserva ed interpreta ambienti, fatti, fenomeni e produzioni artistiche.
- Ha buone competenze digitali, usa con consapevolezza le tecnologie della comunicazione per ricercare e analizzare dati ed informazioni, per distinguere informazioni attendibili da quelle che necessitano di approfondimento, di controllo e di verifica e per interagire con soggetti diversi nel mondo.
- Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è allo stesso tempo capace di ricercare e di procurarsi velocemente nuove informazioni ed impegnarsi in nuovi apprendimenti anche in modo autonomo.
- Ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita. Assimila il senso e la necessità del rispetto della convivenza civile. Ha attenzione per le funzioni pubbliche alle quali partecipa nelle di diverse forme in cui questo può avvenire: momenti educativi informali e non formali, esposizione pubblica del proprio lavoro, occasioni rituali nelle comunità che frequenta, azioni di solidarietà, manifestazioni sportive non agonistiche, volontariato, ecc.
- Dimostra originalità e spirito di iniziativa. Si assume le proprie responsabilità e chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede.
- In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si impegna in campi espressivi, motori ed artistici che gli sono congeniali. È disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DELL'EDUCAZIONE CIVICA PER IL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE (Linee guida per l'insegnamento dell'Educazione Civica 2024)	
NUCLEI CONCETTUALI	TRAGUARDI DI COMPETENZE
COSTITUZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppare atteggiamenti e adottare comportamenti fondati sul rispetto di ogni persona, sulla responsabilità individuale, sulla legalità, sulla consapevolezza della appartenenza ad una comunità, sulla partecipazione e sulla solidarietà, sostenuti dalla conoscenza della Carta costituzionale, della Carta dei Diritti fondamentali dell'Unione Europea e della Dichiarazione Internazionale dei Diritti umani - Interagire correttamente con le istituzioni nella vita quotidiana, nella partecipazione e nell'esercizio della cittadinanza attiva, a partire dalla conoscenza dell'organizzazione e delle funzioni dello Stato, dell'Unione europea, degli organismi internazionali, delle Regioni e delle Autonomie locali. Essere consapevoli dell'appartenenza ad una comunità, locale e nazionale - Rispettare le regole e le norme che governano la democrazia, la convivenza sociale e la vita quotidiana in famiglia, a scuola, nella comunità, al fine di comunicare e rapportarsi correttamente con gli altri, esercitare consapevolmente i propri diritti e doveri per contribuire al bene comune e al rispetto dei diritti delle persone - Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela della salute e del benessere psicofisico
SVILUPPO ECONOMICO E SOSTENIBILITÀ	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendere l'importanza della crescita economica e del lavoro. Conoscere le cause dello sviluppo economico e sociale in Italia ed in Europa, le diverse attività economiche. Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela dell'ambiente, del decoro urbano, degli ecosistemi e delle risorse naturali per una crescita economica rispettosa dell'ambiente e per la tutela della qualità della vita - Comprendere le cause dei cambiamenti climatici, gli effetti sull'ambiente e i rischi legati all'azione dell'uomo sul territorio. Comprendere l'azione della Protezione civile nella prevenzione dei rischi ambientali - Maturare scelte e condotte di tutela dei beni materiali e immateriali

	<ul style="list-style-type: none">- Maturare scelte e condotte di tutela del risparmio e assicurativa nonché di pianificazione di percorsi previdenziali e di utilizzo responsabile delle risorse finanziarie- Maturare scelte e condotte di contrasto all'illegalità
CITTADINANZA DIGITALE	<ul style="list-style-type: none">- Sviluppare la capacità di accedere alle informazioni, alle fonti, ai contenuti digitali, in modo critico, responsabile e consapevole- Interagire con gli altri attraverso le tecnologie digitali consentite, individuando forme di comunicazione adeguate ai diversi contesti di relazione, adottando e rispettando le regole comportamentali proprie di ciascun contesto comunicativo- Gestire l'identità digitale e i dati della rete, salvaguardando la propria e altrui sicurezza negli ambienti digitali, evitando minacce per la salute e il benessere fisico e psicologico di sé e degli altri

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	CLASSE I
UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARE N.1	

Titolo/Denominazione	IL MOVIMENTO-SCOPRIRE LE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE
Ambito	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
Anno scolastico	2024/2025
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Tempi di realizzazione	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	
<ol style="list-style-type: none"> 1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. 2. utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. 	

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea	
ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> -Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea - assumere correttamente posizioni e compiere movimenti fondamentali -eseguire correttamente gli esercizi proposti per sviluppare/consolidare le capacità condizionali - Coordinare semplici azioni di: accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione... -Controllare gli schemi motori di base in situazioni complesse. -Controllare con maggiore sicurezza gli spostamenti del corpo nello spazio e nel tempo. -diminuire il tempo di reazione tra l'attivazione di uno stimolo e la comparsa di una risposta 	<ul style="list-style-type: none"> - gli schemi motori di base e gli esercizi per allenarli. -le caratteristiche e il modo d'uso dei piccoli e grandi attrezzi - le posizioni e i movimenti fondamentali del corpo

ATTIVITÀ

SETTEMBRE/OTTOBRE	NOVEMBRE/ DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
Test motori	<p>Esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio, il controllo della lateralità e l'organizzazione spazio- temporale e della coordinazione motoria.</p> <p>Esercizi per allenare gli schemi motori di base.</p> <p>Andature per la sensibilità propriocettiva e coordinative</p> <p>Esercitazioni dedicate agli schemi motori di base con uso di over, materassoni, panche...etc sulle varianti spazio-temporali.</p> <p>Staffette e circuiti.</p> <p>Esercizi e giochi con piccoli attrezzi.</p> <p>Giochi di movimento per allenare le capacità condizionali</p> <p>Attività di percezione del proprio corpo nello spazio</p> <p>Giochi di memoria e di attenzione.</p>		
CONTENUTI TEORICI			
<p>-la palestra e i suoi attrezzi</p> <p>Nomenclatura del corpo e i suoi movimenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -le parti del corpo; - linee e piani - Il corpo e gli schemi motori di base -Il corpo e le sue posture: posizioni e i movimenti fondamentali. 	<p>- Le principali informazioni relative alle capacità motorie;</p>		

OBIETTIVI E SAPERI MINIMI

Esegue azioni motorie utilizzando le indicazioni date

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	CLASSE I
UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARE N.2	

Titolo/Denominazione	LO SPORT E I SUOI VALORI
Ambito	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
Anno scolastico	2024/2025
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Tempi di realizzazione	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	
<ol style="list-style-type: none"> 1. L'alunno pratica attivamente i valori sportivi(fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. 2. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. 	

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco/sport - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche come gara, collaborando con gli altri 	
ABILITÀ	CONOSCENZE
Saper padroneggiare le abilità motorie adattandole alle situazioni richieste - eseguire specialità individuali -controllare i propri atteggiamenti e attitudini corporei con azioni equilibrate, coordinate, corrette nell'esecuzione. -utilizzare in modo responsabile e adeguato spazi e attrezzature	-Conoscere in sintesi la storia, il gioco e il regolamento degli sport trattati. -Conoscere i principali termini sportivi in lingua inglese. -Conoscere i valori dello sport nell'antichità

ATTIVITÀ			
OTTOBRE	NOVEMBRE/ DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
<p>Attività ed esercitazioni con appropriati gesti tecnici e capacità coordinative proprie della disciplina sportiva scelta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -esercizi di preatletismo: andature (sensibilità propriocettiva, coordinative, condizionale) - ginnastica a corpo libero ed elementi della ginnastica acrobatica -esercizi di tonificazione generale a carico naturale -esercizi di riscaldamento e di manipolazione della palla(ball handling) <p>Progressione didattica sulla palla rilanciata: esercizi di lancio e presa, passaggio e spostamento, anche in forma analitica. giochi sui fondamentali di gioco.</p> <p>Compiti di reazione motoria a stimoli visivi, acustici, tattili.</p> <p>Compiti di reazione motoria a stimoli visivi, tattili, acustici.</p> <p>Giochi propedeutici.</p>			
CONTENUTI TEORICI			
	<p>Dai movimenti fondamentali all'atletica leggera</p> <p>Alcuni tra i principali giochi che prevedono l'utilizzo della palla e della racchetta</p> <ul style="list-style-type: none"> • La storia • Le regole principali • I fondamentali del gioco • "Salerno ed il mito del cavalluccio granata: come nasce il simbolo della U.S. Salernitana". 		I giochi Olimpici.

OBIETTIVI E SAPERI MINIMI
Praticare le attività sportive con fair play e rispetto per gli altri

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	CLASSE I
UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARE N.3	

Titolo/Denominazione	EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA
Ambito	SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
Anno scolastico	2024/2025
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Tempi di realizzazione	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. L'alunno riconosce alcuni principi essenziali relativi al proprio benessere psico-fisico, legati alla cura del proprio corpo. 2. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita - Disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria sicurezza e quella degli altri - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici 	
ABILITÀ	CONOSCENZE
Imparare a percepire la propria postura. Curare l'igiene del corpo. Sapersi muovere in sicurezza.	<ul style="list-style-type: none"> - conoscere la postura corretta del corpo. - conoscere le norme igieniche da osservare prima, durante e dopo le attività sportive. - conoscere le regole per muoversi in sicurezza nei vari ambienti.

ATTIVITÀ			
SETTEMBRE/OTTOBRE	NOVEMBRE/ DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
<p>Consigli pratici per l'igiene posturale e personale. Le regole da osservare per evitare pericoli nei vari ambienti</p>			
CONTENUTI TEORICI			
<p>Igiene posturale. Igiene personale: buone e cattive abitudini. Sicurezza nei vari ambienti</p>			

Conoscere sommariamente l'importanza di assumere comportamenti corretti per salvaguardare la propria salute e il proprio benessere e muoversi in sicurezza

**UNITÀ DI APPRENDIMENTO
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO**

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	CLASSE II
UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARE N.1	

Titolo/Denominazione	IL MOVIMENTO-SCOPRIRE LE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE
Ambito	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
Anno scolastico	2024/2025
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Tempi di realizzazione	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	
<ol style="list-style-type: none"> 1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. 2. utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. 	

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.	
ABILITÀ	CONOSCENZE
Saper utilizzare le differenti capacità coordinative speciali	- conoscere quali sono le capacità coordinative speciali

ATTIVITÀ

SETTEMBRE/OTTOBRE	NOVEMBRE/ DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
Test motori	<p>Esercizi per allenarsi a: combinare i movimenti, differenziare le informazioni sensoriali, orientarsi nello spazio, eseguire i movimenti con ritmo, reagire ai segnali, trasformare ed adattare i movimenti.</p> <p>Andature per la sensibilità propriocettiva, coordinative, condizionali</p> <p>Esercitazioni con uso di over, materassoni, panche...etc sulle varianti spazio- temporali del correre e saltare. esercitazioni per migliorare forza, agilità e tecnica di corsa, con scalette, andature, ostacoli e cinesini.</p> <p>Staffette e circuiti.</p> <p>Riscaldamento con gioco sportivo</p> <p>Esercizi e giochi con piccoli attrezzi.</p> <p>Giochi di movimento per allenare le capacità condizionali</p> <p>Attività di percezione del proprio corpo nello spazio</p>		
CONTENUTI TEORICI			
Le varie forme di coordinazione			

OBIETTIVI E SAPERI MINIMI

Coordina azioni motorie utilizzando indicazioni date

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	CLASSE II
UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARE N.2	

Titolo/Denominazione	LO SPORT E I SUOI VALORI
Ambito	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
Anno scolastico	2024/2025
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Tempi di realizzazione	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE
<p>3. L'alunno pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>4. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport - Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta 	
ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> - Saper padroneggiare le abilità motorie adattandole alle situazioni richieste dal gioco. - Sperimentare in forma progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere in sintesi la storia, le regole e i fondamentali di gioco degli sport trattati.

ATTIVITÀ			
OTTOBRE	NOVEMBRE/ DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
Attività ed esercitazioni con appropriati gesti tecnici e capacità coordinative proprie della disciplina sportiva scelta: - riscaldamento con gioco sportivo - esercizi di preatletismo: andature (sensibilità propriocettiva, coordinative, condizionale) - ginnastica a corpo libero ed elementi della ginnastica acrobatica - esercizi di riscaldamento e di manipolazione della palla(ball handling) - esercizi relativi ai fondamentali individuali e di squadra - azioni di cooperazione e opposizione: giochi sportivi variando spazio, durata e numero di giocatori			
CONTENUTI TEORICI			
	L'atletica leggera Alcuni tra i principali giochi che prevedono l'utilizzo della palla e della racchetta <ul style="list-style-type: none"> • La storia • Le regole principali • I fondamentali del gioco • "Salerno ed il mito del cavalluccio granata: come nasce il simbolo della U.S. Salernitana". • Passeggiata Granata: percorso a ritroso nel tempo lungo le strade, le piazze, i vicoli e i palazzi che hanno segnato la nascita e lo sviluppo dell'Unione Sportiva Salernitana 		

OBIETTIVI E SAPERI MINIMI	
Praticare le attività sportive con fair play e rispetto per gli altri	
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	CLASSE II
UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARE N.3	

Titolo/Denominazione	EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA
Ambito	SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
Anno scolastico	2024/2025
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Tempi di realizzazione	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

3. L'alunno riconosce alcuni principi essenziali relativi al proprio benessere psico-fisico, legati alla cura del proprio corpo.
4. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita

ABILITÀ	CONOSCENZE
Saper scegliere gli alimenti necessari alla propria salute Distinguere gli apparati del corpo umano Affrontare e gestire i principali traumi articolari e ossei Prestare soccorso in caso di incidenti Applicare le norme di circolazione stradale	<ul style="list-style-type: none"> - conoscere la postura corretta del corpo. - conoscere le buone e cattive abitudini nell'alimentazione. - conoscere i principali apparati del corpo umano legati al movimento - conoscere le principali norme di sicurezza e primo soccorso. - conoscere il lessico stradale e le regole per circolare in bicicletta

CONTENUTI TEORICI /ATTIVITÀ

SETTEMBRE/OTTOBRE	NOVEMBRE/ DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
	<p>Gli apparati: locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio</p> <p>Alterazione e traumi</p> <p>I paramorfismi</p> <p>Il mal di schiena</p>	<p>La buona alimentazione:</p> <p>I principi nutritivi</p> <p>Il metabolismo basale</p> <p>come ripartire i pasti nella giornata</p> <p>Salute e peso corporeo</p> <p>I disturbi del comportamento alimentare: anoressia, bulimia, obesità.</p>	<p>La componentistica e la regolazione della bicicletta</p> <p>La segnaletica stradale per circolare sicuri in bicicletta</p> <p>Il primo soccorso</p>

Conoscere sommariamente l'importanza di assumere comportamenti corretti per salvaguardare la propria salute e il proprio benessere

**UNITÀ DI APPRENDIMENTO
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO**

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	CLASSE III
UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARE N.1	

Titolo/Denominazione	IL MOVIMENTO-SCOPRIRE LE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE
Ambito	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
Anno scolastico	2024/2025
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Tempi di realizzazione	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE
1. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. 2. utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
<ul style="list-style-type: none">- essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro	
ABILITÀ	CONOSCENZE
praticare attività di movimento per migliorare la forza, la flessibilità e la resistenza	- conoscere le principali caratteristiche della forza, della flessibilità e della resistenza

ATTIVITÀ			
SETTEMBRE/OTTOBRE	NOVEMBRE/ DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
Test motori	Riscaldamento con gioco sportivo Esercizi per allenare la flessibilità Andature per la sensibilità propriocettiva, coordinative, condizionali e tecnico specifiche Esercitazioni con uso di over, materassoni, panche...etc sulle varianti spazio- temporali del correre e saltare. Staffette e circuiti. Esercizi e giochi con piccoli attrezzi. esercizi in policoncorrenza con la palla medica (1/2Kg) Esercitazioni metaboliche per allenare le capacità condizionali di forza e resistenza		
CONTENUTI TEORICI			
Le capacità condizionali (forza, resistenza e flessibilità) La preparazione fisica e l'allenamento			

OBIETTIVI E SAPERI MINIMI

Padroneggia azioni motorie utilizzando informazioni date

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	CLASSE III
UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARE N.2	

Titolo/Denominazione	LO SPORT E I SUOI VALORI
Ambito	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
Anno scolastico	2024/2025
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Tempi di realizzazione	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	
5. L'alunno pratica attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.	
6. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.	

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice 	
ABILITÀ	CONOSCENZE
- Saper padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco.	-Conoscere in sintesi la storia, le regole, i fondamentali e tattiche di gioco degli sport trattati. -conoscere alcune discipline degli sport individuali

ATTIVITÀ			
OTTOBRE	NOVEMBRE/ DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
<p>Attività ed esercitazioni con appropriati gesti tecnici e capacità coordinative proprie della disciplina sportiva scelta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento generale e specifico dell'attività o dello sport scelto - esercizi di preatletismo: andature (sensibilità propriocettiva, coordinative, condizionale) - ginnastica a corpo libero ed elementi della ginnastica acrobatica - esercitazioni per migliorare forza, agilità e tecnica di corsa, con scalette, andature, ostacoli e cinesini. - esercizi relativi ai fondamentali individuali e di squadra - azioni di cooperazione e opposizione - attività agonistica 			
CONTENUTI TEORICI			
	<p>Alcuni tra i principali giochi che prevedono l'utilizzo della palla e della racchetta</p> <ul style="list-style-type: none"> • La storia • Le regole principali <p>I fondamentali del gioco Gli sport individuali: orienteering, ciclismo..... Figure esemplari dello sport</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Salerno ed il mito dei pionieri: l'arrivo del calcio sull'arenile di Santa Teresa e la nascita della U.S Salernitana 1919" • Passeggiata Granata: percorso a ritroso nel tempo lungo le strade, le piazze, i vicoli e i palazzi che hanno segnato la nascita e lo sviluppo dell'Unione Sportiva Salernitana • 		Giochi Paralimpici

OBIETTIVI E SAPERI MINIMI
Praticare le attività sportive con fair play e rispetto per gli altri

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	CLASSE III
UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARE N.3	

Titolo/Denominazione	EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA
Ambito	SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
Anno scolastico	2024/2025
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Tempi di realizzazione	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE
5. L'alunno riconosce alcuni principi essenziali relativi al proprio benessere psico-fisico, legati alla cura del proprio corpo. 6. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. - essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere un'ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali. - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza 	
ABILITÀ	CONOSCENZE
Seguire corretti stili di vita	<ul style="list-style-type: none"> - conoscere gli effetti benefici del movimento sui principali apparati -nozioni del S.N.C. applicato a scienze motorie -gli effetti delle dipendenze da fumo, da alcol, droghe e il doping

CONTENUTI TEORICI /ATTIVITÀ			
SETTEMBRE/OTTOBRE	NOVEMBRE/ DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
Le caratteristiche motorie e organiche della preadolescenza	Le dipendenze e i loro effetti dannosi		Il sistema nervoso

Conoscere sommariamente l'importanza di assumere comportamenti corretti per salvaguardare la propria salute e il proprio benessere e muoversi in sicurezza

SCELTE METODOLOGICHE/SUSSIDI/MATERIALE/RISORSE/VALUTAZIONE

SCELTE METODOLOGICHE

- DIDATTICA LABORATORIALE
- DIDATTICA INTERDISCIPLINARE
- LEZIONE FRONTALE DIALOGATA
- PERCORSI DI APPROFONDIMENTO INDIVIDUALI
- COOPERATIVE LEARNING
- BRAINSTORMING
- FLIPPED CLASSROOM
- PROBLEM SOLVING
- CIRCLE TIME
- DEBATE
- DIDATTICA BREVE
- DIDATTICA DIGITALE

ALTRO.....

SUSSIDI/MATERIALI

- TESTI SCOLASTICI E NON
- ESPANSIONI DIGITALI TESTI SCOLASTICI
- MATERIALE CARTACEO STRUTTURATO E NON
- SUSSIDI/MATERIALI GRAFICO- PITTORICI
- SUSSIDI/MATERIALI MOTORIO-SPORTIVI
- SUSSIDI/MATERIALI AUDIOVISIVI
- SUSSIDI/ MATERIALI INFORMATICI
- SUSSIDI/ MATERIALI SONORO-MUSICALI

ALTRO.....

MODALITA'/ STRUMENTI ' DI INTERAZIONE

- ATTIVITA' DIDATTICA IN PRESENZA
- REGISTRO ELETTRONICO
- PIATTAFORMA COLLABORA
- EMAIL
- PIATTAFORMA TEAMS

ALTRO.....

RISORSE UMANE

- INSEGNANTI DELLA CLASSE
- INSEGNANTI DELLA SCUOLA
- INSEGNANTI DI SOSTEGNO
- ESPERTI ESTERNI
- ASSISTENTI SOCIO-EDUCATIVI

ALTRO.....

TEMPI E ORGANIZZAZIONE SECONDO I CRITERI DELIBERATI DAGLI OO.CC.

VERIFICHE IN PRESENZA

- VERIFICHE ORALI DI CLASSE/DI GRUPPO
- VERIFICHE ORALI INDIVIDUALI
- VERIFICHE SCRITTE NON STRUTTURATE
- VERIFICHE SCRITTE STRUTTURATE
- VERIFICHE PRATICHE

ALTRO

CRITERI DI VALUTAZIONE

- PER LIVELLI
- PER GIUDIZI
- PER VOTO
- OSSERVAZIONE DIRETTA

ALTRO

INCLUSIONE

- MODALITÀ DI INTERAZIONE DEGLI ALUNNI BES CON I COMPAGNI
- MODALITÀ DI INTERAZIONE DEGLI ALUNNI BES CON I DOCENTI CURRICULARI E/O DI SOSTEGNO
- MODALITÀ DI COLLABORAZIONE SCUOLA FAMIGLIA ALUNNI BES
- DIDATTICA PERSONALIZZATA
- DIDATTICA INDIVIDUALIZZATA
- PEI
- PDP

ALTRO