



## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

### SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

#### *Classi Terze TECNICO TURISTICO*

**A.S. 2025/2026**

<b>UNITA'</b>	<b>CONOSCENZE O CONTENUTI</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>COMPETENZE</b>
<p><b>1. Adottare comportamenti attivi, per migliorare la propria salute e il benessere personale . Analisi di comportamenti utili per la prevenzione e la cura delle situazioni lavorative in palestra e d esternamente alla scuola.</b></p>	<p>Conoscere la postura corretta del corpo e la sua importanza. Conoscere le norme igieniche da osservare prima e dopo l'allenamento.</p> <p>Conoscere le regole per muoversi in sicurezza nei vari ambienti.</p>	<p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando l a propria e l'altrui sicurezza. Praticare attività motorie per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p>	<p>L'alunno agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. L'alunno riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo.</p>

<p><b>2. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie</b></p>	<p>Coscienza di sé e del proprio corpo in situazione statica e dinamica.          Conoscere e utilizzare il lessico della disciplina in modo essenziale ma adeguato.          Conoscere gli schemi motori di base.          Conoscere le posizioni e i movimenti fondamentali del corpo.          Conoscere l'importanza dell'allenamento.</p>	<p>Utilizzare i criteri e le tecniche di base per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali al fine di mantenere l'efficienza fisica e migliorare le proprie prestazioni.          Coordinare e utilizzare diversi schemi motori di base.          Saper assumere correttamente posizioni e compiere movimenti fondamentali.</p>	<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p>
<p><b>UNITA'</b></p>	<p><b>CONOSCENZE O CONTENUTI</b></p>	<p><b>ABILITA'</b></p>	<p><b>COMPETENZE</b></p>
<p><b>3. Lo sport, le regole e il fair play, concetti di cittadinanza ed educazione civica.</b></p>	<p>Conoscenza delle regole di base degli sport praticati a scuola.          Riconoscere e rispettare i diversi ruoli individuali e di squadra.          Acquisire capacità di autocontrollo nelle situazioni di gioco          Sperimentare compiti di tipo collaborativo e organizzativo</p>	<p>Saper utilizzare la tecnica e la tattica degli sport di squadra proposti          Saper applicare i principali fondamentali individuali e di squadra nei giochi proposti (anche semplificati)</p>	<p>L'alunno sperimenta in forma sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p>

<p><b>4. Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare. Competenza in materia di cittadinanza</b></p>	<p>Conoscere in sintesi la storia, il gioco e il regolamento degli sport trattati. Conoscere le principali manifestazioni sportive agonistiche. Riflessioni sulla pratica sportiva ed i suoi valori.</p>	<p>Applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. Utilizzare e correlare le variabili spaziotemporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Saper mantenere l'attenzione e la concentrazione necessarie per lo svolgimento di un compito motorio.</p>	<p>L'alunno comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>
--	--	--	---

## OBIETTIVI EQUIPOLLENTI

### COMPETENZE

- Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica
- Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva
- Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzature specifiche delle varie discipline
- Adottare comportamenti responsabili
- Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità

### ABILITA'

- Rielaborare schemi motori semplici
- Produrre semplici sequenze motorie individuali
- Applicare le regole di base degli sport individuali e di squadra praticati
- Applicare i principi basilari di prevenzione e sicurezza
- Interagire all'interno del gruppo durante le attività

### CONOSCENZE

- Conoscere le regole fondamentali degli sport di squadra e individuali praticati a scuola
- Conoscere i principi fondamentali di sicurezza e prevenzione
- Conoscere l'importanza del linguaggio non verbale
- Conoscere alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale

## TESTI, MATERIALI E STRUMENTI ADOTTATI

Testo: Più movimento SLIM.

Dispense fornite dai docenti

Grandi e piccoli attrezzi

## METODOLOGIE

### Metodi deduttivi:

- Metodo Prescrittivo
- Metodo misto (globale-analitico-globale)
- Metodo dell'assegnazione compiti

### Metodi induttivi:

- Problem solving
- Libera esplorazione
- Cooperative learning
- Peer to peer

## CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione sarà formativa e terrà conto della situazione di partenza e dei miglioramenti degli alunni. Verranno valutati anche l'impegno e la partecipazione attiva.

## STRUMENTI DI VERIFICA

Test motori per la parte pratica.  
Test strutturati e semi strutturati per la parte teorica.  
Colloqui orali.

## ATTIVITÀ DI RECUPERO

Verrà svolto il recupero in itinere

Sanremo, 01/10/2025

DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. Fulvio Spada