



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classi 1 Alberghiero

A.S. 2025/2026

UNITA'	CONOSCENZE O CONTENUTI	ABILITA'	COMPETENZE
<p>1. Adottare comportamenti attivi, per migliorare la propria salute e il benessere personale Esperienze motorie, come prevenzione di ipocinesi, cattive abitudini alimentari, utilizzo di sostanze che inducono dipendenza.</p>	<p>Conoscere la postura corretta del corpo e la sua importanza. Conoscere le norme igieniche da osservare prima e dopo l'allenamento. 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>2. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie</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>UNITA'</p>	<p>CONOSCENZE O CONTENUTI</p>	<p>ABILITA'</p>	<p>COMPETENZE</p>
<p>3. Lo sport, le regole e il fair play</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>4. Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare. Competenza in materia di cittadinanza</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, 10/09/2025