

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
DELLA CLASSE 3A BACHELET  
DOCENTE: MARIA PANTALEONI**

Lo schema di programmazione delle attività ha tenuto conto di ciò che è stato definito a livello di curriculum d'istituto e di quanto è inserito nel PTOF per l'A.S. 2020/2021 e riporta tutti gli adattamenti introdotti a seguito dell'attivazione della didattica a distanza e in presenza iniziata a partire dal giorno 14/09/2020 a seguito dei Decreti del Governo connessi all'emergenza sanitaria da COVID-19.

Docente: Maria Pantaleoni

Classe:3 Sezione: A e

Disciplina: Scienze motorie e sportive

**Competenze, abilità e conoscenze modificati rispetto alla programmazione prevista nel curriculum**  
(per lo più le competenze dovrebbero rimanere invariate mentre le abilità e le conoscenze potrebbero essere diverse)

### **Competenze**

Imparare ad imparare: organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, informale), anche in funzione delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro.

Competenze in materia di cittadinanza

### **Conoscenze**

Conoscere, comprendere, applicare le caratteristiche tecnico-tattiche metodologiche delle discipline sportive previste dal programma.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

Conoscere e applicare i principi generali di una corretta alimentazione soprattutto in ambito motorio e sportivo.

Conoscere le basi neuro-fisiologiche del movimento.

Avere consapevolezza della propria corporeità per perseguire il proprio benessere individuale.

Conoscere la storia dello sport e delle Olimpiadi.

### **Capacità**

Avere consapevolezza della propria corporeità per perseguire il proprio benessere individuale.

Utilizzo degli strumenti informatici, cellulare, PC.

Partecipazione a lezioni interattive.

Utilizzo di chat di gruppo, eventuali contatti telefonici con studenti e genitori.

CONTENUTI

TEORIA:

Educazione alimentare

Cenni sulle capacità motorie

Atletica leggera,pallavolo,basket,calcio,tennis da tavolo,badminton(cenni sui regolamenti e tecniche di gioco)

Prevenzione degli infortuni,norme generali sulla tutela della salute

La traumatologia sportiva

Dipendenze da alcool e droghe

Il doping

Storia dell'educazione fisica dall'antichità ad oggi.

EDUCAZIONE CIVICA : Sviluppo sostenibile; Spreco alimentare ,le cause, l'impatto ambientale e le possibili soluzioni.

## PRATICA

Potenziamento fisiologico di organi e apparati in particolare muscolo-scheletrico,cardio-circolatorio

Attività individuali :esercizi ginnico/motori; coordinativi e di potenziamento corpo libero volti allo sviluppo dei vari distretti muscolari. Esercizi di mobilità articolare e flessibilità,stretching. Esercizi individuali di destrezza di velocità ,equilibrio.

## METODOLOGIE

Metodologia laboratoriale

Problem solving

Metodo induttivo

Metodo deduttivo

Cooperative learning

### **Materiali proposti**

(Esempio: visione di filmati, documentari, libro di testo parte digitale, schede, lezioni registrate dalla RAI, materiali prodotti dall'insegnante, YouTube)

Invio di file word, visione di filmati you tube, libro di testo, materiali prodotti dall'insegnante.

### **Strumenti digitali necessari (software)**

(Esempio: app case editrici, libro digitale messo a disposizione dalla casa editrice e modalità di accesso da parte dell'alunno)

PC, cellulare, tablet.

### **La gestione e l'interazione, anche emozionale, con gli alunni è avvenuta:**

(chiamate vocali di gruppo, chiamate vocali di classe, videolezioni in differita o in diretta, audio lezione differita o in diretta, chat, restituzione degli elaborati corretti tramite posta elettronica o su registro elettronico o utilizzando, dopo avere acquisito ogni liberatoria un WhatsApp Broadcast appositamente costituito)

Sono state utilizzate le funzioni del registro elettronico e dell'aula virtuale, scambio, prevalentemente via mail di materiale prodotto dagli studenti sulla base delle indicazioni offerte dall'insegnante.

**L'attività didattica è stata svolta sulla piattaforma di google classroom**

Registro elettronico ed aula virtuale, con condivisione di file, link e video; contenuti digitali del libro di testo già in uso; account di posta elettronica; eventuale attivazione di chat WhatsApp su richiesta degli studenti.

**Modalità di verifica formativa e materiali per la verifica delle competenze e la valutazione dei processi, delle competenze, delle abilità e delle conoscenze**

(come restituire gli elaborati corretti; come restituire la valutazione sugli elaborati corretti; come valutare il livello di interazione; se e quali tipologie di colloquio si intende promuovere; valutazione dei tempi di consegna da considerare e da auspicare molto distesi e poco perentori)

Gli elaborati assegnati sono stati inviati e restituiti con le correzioni ed eventuali spiegazioni, via mail, oppure tramite l'apposita funzione del registro elettronico e delle aule virtuali, a scelta del singolo studente.

I tempi previsti per la consegna (in media gli studenti hanno avuto a disposizione una settimana ) e le valutazioni hanno tenuto conto soprattutto della partecipazione a distanza alle attività di volta in volta proposte.

**Forme di personalizzazione della didattica riservata agli allievi DSA e con Bisogni educativi non certificati per i quali il docente intende rimodulare l'intervento educativo e didattico, con l'avvertenza che è necessario, eventualmente, riportare gli strumenti compensativi e dispensativi proposti o utilizzati.**

Forme di personalizzazione della didattica riservate agli alunni dsa e bes e agli alunni con disabilità sono state concordate, quando necessario, con l'ausilio dell'insegnante di sostegno.

*Roma, 07/06/2021*

*Prof. Maria Pantaleoni*