Scuola secondaria di primo grado “Lana – Fermi” Brescia
PROGRAMMAZIONE EDUCATIVA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classi prime e seconde

UDA	OBIETTIVI FORMATIVI	OBIETTIVI DISCIPLINARI
1) Revisione e consolidamento dello schema corporeo. Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative.	Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante, percependo la propria situazione evolutiva.	1.1 Sa utilizzare in modo armonico le varie parti del corpo partendo da situazioni semplici, aumentando progressivamente la difficoltà a corpo libero 1.2 Con piccoli attrezzi 1.3 Con grandi attrezzi
2) Potenziamento fisiologico. Sviluppo delle capacità condizionali: a) forza b) resistenza c) velocità d) mobilità	Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo percependone la fase evolutiva.	2.1 Sa scegliere ed utilizzare il giusto livello di forza in rapporto al mutare della situazione. 2.2 Sa correre a ritmi vari od omogenei per tempi diversi e progressivamente crescenti. 2.3 Sa eseguire diversi movimenti a velocità variabile. 2.4 Sa compiere movimenti articolari più ampi. 2.5 Sa distribuire il carico di lavoro e rispettare i momenti di recupero.
3) Avviamento alla pratica sportiva Acquisizione e perfezionamento dai gesti richiesti dai diversi sport proposti. Riconoscimento del valore del confronto e della competizione.	Educare ad interagire con gli altri nell’ambiente, nello spazio, nel tempo. Educare a vivere lo sport come esperienza formativa di vita di gruppo e partecipazione sociale.	3.1 Conosce le regole dello sport praticato. 3.2 Esegue i gesti tecnici prima in modo globale e poi più preciso. 3.3 Riesce a praticare lo sport ad un livello adeguato alle proprie capacità ed in modo soddisfacente sul piano personale (se non per il livello oggettivo). 3.4 Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le regole e gli avversari e collaborando con i compagni.

Riconoscimento del valore etico dell'attività sportiva.	Educare a riconoscere il valore dello sport nell'espressione e nella crescita armonica della persona.	3.5 Rispetta il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
4) Conoscersi per migliorare e star bene con se stessi. Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e prestazioni. Sviluppo di comportamenti corretti dal punto di vista igienico alimentare.	Migliorare la consapevolezza di sé, delle proprie potenzialità, dei propri limiti. Promuovere il benessere psico-fisico educando al concetto di salute dinamica.	4.1 Conosce in modo globale l'anatomia e il funzionamento del corpo umano. 4.2 Conosce e adotta in palestra e all'aperto comportamenti igienici corretti in rapporto all'attività svolta. 4.3 Riflette su propri risultati oggettivi, riferendoli a fasce di livello. 4.4 Riflette e comprende quali sono gli elementi che influenzano le prestazioni motorie. 4.5 Riconosce in situazioni concrete gli effetti del rapporto fra alimentazione-benessere e realizzazione personale.
5) Educazione alla convivenza civile. Sviluppo di comportamenti socialmente corretti.	Migliorare la consapevolezza di appartenere ad un gruppo (squadra, classe, scuola, città…)	5.1 Utilizza in modo responsabile spazi e attrezzature sia individualmente sia in gruppo. 5.2 Conosce e sa utilizzare le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni nell'ambiente in cui si trova.

CONTENUTI CLASSE PRIMA

ACCOGLIENZA: Attività e giochi per conoscersi e per esplorare lo spazio di lavoro.
TEST MOTORI: Rilevazione di alcuni punti di partenza per lavorare e migliorare.
SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI (resistenza) – fino a dicembre; acquisizione di una minima capacità di affrontare la fatica, nell'ambito delle proprie risorse, da poter utilizzare nella partecipazione all'eventuale attività di Istituto.
SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI (forza mobilità velocità) durante tutto l'arco dell'anno.
SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE durante tutto l'arco dell'anno.
AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA nella seconda parte dell'anno. Acquisizione di abilità minime che permettano la partecipazione ad attività organizzate dalla scuola o eventualmente esterne.
EDUCAZIONE A COMPORTAMENTI CORRETTI durante tutto l'anno.

CONTENUTI CLASSE SECONDA

ACCOGLIENZA: Attività di orientamento per ritrovare i luoghi di lavoro (uso di cartine).
TEST MOTORI: Nuova rilevazione di alcuni dati, osservazioni e confronti.
SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI (resistenza) – fino a dicembre; miglioramento della capacità di affrontare la fatica, nell'ambito delle proprie risorse, da poter utilizzare nella partecipazione all'eventuale attività di Istituto.
SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI (forza mobilità velocità) durante tutto l'arco dell'anno.
SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE durante tutto l'arco dell'anno.
AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA nella seconda parte dell'anno. Acquisizione di abilità minime che permettano la partecipazione ad attività organizzate dalla scuola o eventualmente esterne.
EDUCAZIONE A COMPORTAMENTI CORRETTI durante tutto l'anno.

Scuola secondaria di primo grado “Lana – Fermi” Brescia
PROGRAMMAZIONE EDUCATIVA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classi terze

UDA	OBIETTIVI FORMATIVI	OBIETTIVI DISCIPLINARI
1) Revisione e consolidamento dello schema corporeo. Sviluppo della disponibilità variabile. Anticipazione motoria.	Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo, percependone la fase evolutiva.	1.1 Sa utilizzare in modo armonico le varie parti del corpo partendo da situazioni semplici, aumentando progressivamente la difficoltà a corpo libero 1.2 Con piccoli attrezzi 1.3 Con grandi attrezzi
2) Potenziamento fisiologico. Sviluppo delle capacità condizionali: a) forza b) resistenza c) velocità d) mobilità Conoscenza di possibili metodi di allenamento	Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo percependone la fase evolutiva.	2.1 Sa scegliere ed utilizzare il giusto livello di forza in rapporto al mutare della situazione. 2.2 Sa correre a ritmi vari od omogenei per tempi diversi e progressivamente crescenti. 2.3 Sa eseguire diversi movimenti a velocità variabile. 2.4 Sa compiere movimenti articolari più ampi. 2.5 Sa ipotizzare e gestire un proprio programma di lavoro
3) Avviamento alla pratica sportiva Acquisizione e perfezionamento dai gesti richiesti dai diversi sport proposti. Riconoscimento del valore del confronto e della competizione.	Educare ad interagire con gli altri nell’ambiente, nello spazio, nel tempo. Educare a vivere lo sport come esperienza formativa di vita di gruppo e partecipazione sociale.	3.1 Conosce le regole dello sport praticato. 3.2 Sa fare il giudice o l’arbitro degli sport praticati. 3.3 Esegue i gesti tecnici prima in modo globale e poi più preciso applicandoli opportunamente nel gioco. 3.4 Riesce ad avere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche. 3.5 Sa stabilire corretti rapporti interpersonali e sa attuare comportamenti cooperativi ed organizzativi

Riconoscimento del valore etico dell'attività sportiva.	Educare a riconoscere il valore dello sport nell'espressione e nella crescita armonica della persona.	all'interno del gruppo rispettando compagni ed avversari. 3.6 Rispetta il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
4) Conoscersi per migliorare e star bene con se stessi. Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. Sviluppo di comportamenti corretti dal punto di vista igienico alimentare.	Migliorare la consapevolezza di sé, delle proprie potenzialità, dei propri limiti. Promuovere il benessere psico-fisico educando al concetto di salute dinamica.	4.1 Conosce in modo globale l'anatomia e il funzionamento del corpo umano. 4.2 Conosce e adotta in palestra e all'aperto comportamenti igienici corretti in rapporto all'attività svolta. 4.3 Riflette su propri risultati oggettivi, riferendoli a fasce di livello e si attiva per migliorarsi. 4.4 Riflette e comprende quali sono gli elementi che influenzano le prestazioni motorie. 4.5 Riconosce in situazioni concrete gli effetti del rapporto fra alimentazione-benessere e realizzazione personale. 4.6 E' in grado di attuare, in ambito sportivo, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico ed emotivo.
5) Educazione alla convivenza civile. Sviluppo di comportamenti sicuri per sé e per gli altri.	Migliorare la consapevolezza di appartenere ad un gruppo (squadra, classe, scuola, città…)	5.1 Sa porre in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza. 5.2 Conosce e sa utilizzare le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni nell'ambiente in cui si trova.

CONTENUTI CLASSE TERZA

ACCOGLIENZA: Attività di orienteering.
TEST MOTORI: Nuova rilevazione di alcuni dati, osservazioni e confronti.
SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI (resistenza) – fino a dicembre; miglioramento della capacità di affrontare la fatica, nell'ambito delle proprie risorse, da poter utilizzare nella partecipazione all'eventuale attività di Istituto.
SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI (forza mobilità velocità) durante tutto l'arco dell'anno.
SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE durante tutto l'arco dell'anno.
AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA nella seconda parte dell'anno. Acquisizione di abilità minime che permettano la partecipazione ad attività organizzate dalla scuola o eventualmente esterne.
Presa di coscienza di alcune problematiche legate allo sport (doping).
EDUCAZIONE A COMPORTAMENTI CORRETTI durante tutto l'anno.