

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA
“G. CIGNA - F. BARUFFI - GARELLI”
MONDOVI'**

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE DEL CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2018/19**

Docente Sabrina Basso

CLASSE : 1^ A EE

Accordi interdisciplinari

- 1) Conoscenze di base sull'Anatomia del corpo umano.
- 2) Favorire la conoscenza del corpo, la comunicazione e la relazione con gli altri.
- 3) Educazione alla legalità ed alla convivenza civile, rispetto delle regole concordate e condivise.
- 4) Competenze di cittadinanza

Libro di testo

Non è stato adottato alcun libro di testo. Per le lezioni teoriche si provvederà, di volta in volta, a fornire il materiale necessario riguardante gli argomenti trattati.

UNITA' DI APPRENDIMENTO N.1: AFFINAMENTO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' MOTORIE

<p>COMPETENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acquisire consapevolezza e padronanza delle proprie potenzialità fisiche ed espressive. - Consolidare e migliorare le capacità condizionali e coordinative. 	<p>OBIETTIVI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare il lessico specifico della disciplina - Elaborare e fornire adeguate risposte motorie in situazioni semplici - Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico - Riconoscere le capacità motorie e rielaborarle in funzione delle attività sportive 			<p>PERIODO (mese e ore)</p>
<p>MACRO CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza del proprio corpo e delle sue funzionalità - Conoscenza degli effetti fondamentali del movimento sul corpo umano - Le capacità condizionali e coordinative, le loro caratteristiche e le modalità per allenarle - Conoscenza di base dell'apparato scheletrico e muscolare 	<p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. Esercizi specifici di potenziamento dei vari gruppi muscolari, di miglioramento della resistenza aerobica, della velocità e della mobilità articolare e muscolare. - Esercizi specifici per incrementare l'equilibrio e la coordinazione. Esercizi eseguiti a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi disponibili in palestra: funicelle, palle mediche, bastoni, panche. - Analisi dei rischi in palestra –presentazione del documento sulla sicurezza in palestra e verifica della sua comprensione con somministrazione di verifica scritta - Cenni sulla corretta alimentazione e sui danni delle sostanze illecite compreso il fumo e l'alcool - Andature preatletiche di base, corsa lenta di resistenza, corsa veloce, scatti, staffette. - Percorsi di destrezza con superamento di piccoli ostacoli - Teoria: le capacità coordinative. 	<p>METODOLOGIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lezioni pratiche frontali e guidate - Esercitazioni pratiche con continui riferimenti teorici - Lezioni teoriche frontali con l'ausilio delle dispense predisposte dal docente 	<p>TIPOLOGIA DI VERIFICA</p> <p>Prove di verifica pratica, test motori, valutati con misurazioni metriche e cronometriche riferite a parametri e tabelle concordate nell'ambito del dipartimento disciplinare o tratte da libri di testo.</p> <p>Teoria: verifiche scritte, interrogazioni orali.</p>	<p>Ottobre Novembre Dicembre h. pratiche 6 h. teoriche 2</p> <p>Gennaio Febbraio Marzo h. pratiche 6 h. teoriche 2</p> <p>Aprile Maggio Giugno h. pratiche 4 h. teoriche 2</p>

UNITA' DI APPRENDIMENTO N.2: <u>GLI SPORT INDIVIDUALI E GLI SPORT DI SQUADRA</u>				
COMPETENZE <ul style="list-style-type: none"> - Acquisire capacità di osservazione, concentrazione, auto correzione (s. individuali) - Gestire il proprio corpo in contrasto con lo stato d'animo vissuto (s. individuali). - Collaborare e partecipare, interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista (s. di squadra). - Confrontarsi con i compagni secondo codici e regole comportamentali condivisi (s. di squadra). 	OBIETTIVI SPECIFICI <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare il lessico specifico della disciplina (s. individuali) - Acquisire le tecniche sportive specifiche, utilizzarle in forma appropriata e controllata (s. individuali) - Trasferire e realizzare regole, strategie, tattiche nelle diverse situazioni di gioco adattandole alle esigenze, agli spazi e ai tempi di cui si dispone. (s. di squadra) - Collaborare e confrontarsi con i compagni in funzione di una gara o di un torneo scolastico. - Gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro. - Assumere in alternanza ruoli di giocatore, arbitro, organizzatore. 		PERIODO (mese e ore)	
MACRO CONOSCENZE <ul style="list-style-type: none"> - Regolamento, tecniche e tattiche degli sport e dei giochi di squadra. - I fondamentali individuali ed i di squadra degli sport trattati. 	CONTENUTI <ul style="list-style-type: none"> - <u>Sport individuali</u>. Le principali specialità dell'atletica leggera: corsa di resistenza, corsa di velocità, staffetta, salto in lungo, salto in alto, getto del peso. - Andature di preatletismo, esercizi preparatori a carattere generale eseguiti a corpo libero o mediante l'uso di attrezzi. - Esercizi specifici sulla corretta tecnica di esecuzione. - Distinzione e individuazione delle varie fasi di esecuzione dei salti e dei lanci. - Teoria: le fasi che compongono il gesto tecnico, le varie tecniche di esecuzione (salti, lanci), i regolamenti di gara. - <u>Sport di squadra</u>: pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, pallone elastico leggero, hit – ball, giochi tradizionali e propedeutici codificati o di fantasia. - Esercizi di tecnica specifici per l'apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra, eseguiti individualmente, a coppie e a gruppi. - Partite e gioco di squadra finalizzate all'applicazione del regolamento e all'organizzazione delle azioni e degli schemi di gioco. - Teoria: le principali regole di gioco dei giochi sportivi sopra citati e arbitraggio di una partita. 	METODOLOGIA <ul style="list-style-type: none"> - Lezioni pratiche frontali e guidate - Favorire l'acquisizione dei concetti teorici attraverso una rielaborazione nelle esercitazioni pratiche - Assegnazione dei compiti e guida alla risoluzione individuale dei problemi, all'autocorrezione e all'autovalutazione 	TIPOLOGIA DI VERIFICA <u>Sport individuali</u> : prove pratiche valutate con misurazioni metriche e cronometriche. <u>Sport di squadra</u> : valutazione di prove pratiche individuali sull'esecuzione dei fondamentali. Valutazione durante il gioco di squadra della conoscenza e dell'applicazione del regolamento. Valutazione della correttezza di gioco. Verifiche scritte, interrogazioni orali.	Ottobre Novembre Dicembre h. pratiche 8 h. teoriche 2 Gennaio Febbraio Marzo h. pratiche 8 h. teoriche 2 Aprile Maggio Giugno h. pratiche 8 h. teoriche 2

UNITA' DI APPRENDIMENTO N.3: EDUCAZIONE ALLA SALUTE, AL BENESSERE E ALLA PREVENZIONE

<p>COMPETENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acquisire consapevolezza e padronanza del proprio corpo e dei comportamenti per mantenerlo in salute. - Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni 	<p>OBIETTIVI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico - Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. - Acquisire sensibilità e attenzione verso un'alimentazione corretta. 			<p>PERIODO (mese e ore)</p>
<p>MACRO CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> - I principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. - I principi fondamentali di prevenzione per l'attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. 	<p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare utili alla sicurezza personale e alla prevenzione dei traumi. - Esercizi mirati al controllo della postura e della respirazione - Esercizi di rilassamento - Teoria: Organizzazione del corpo umano - Gli assi anatomici di riferimento - terminologia sportiva, ginnastica e anatomica e dell'apparato locomotore - Sistema scheletrico e articolare - Sistema muscolare 	<p>METODOLOGIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lezioni pratiche frontali e guidate - Lezioni teoriche con supportodi dispense fornite dal docente 	<p>TIPOLOGIA DI VERIFICA</p> <p>Verifiche scritte, interrogazioni orali</p>	<p>Ottobre Novembre Dicembre h. pratiche 4 h. teoriche 2</p> <p>Gennaio Febbraio Marzo h. pratiche 4</p> <p>Aprile Maggio Giugno h. pratiche 2</p>

- Le tabelle di riferimento per la valutazione delle prove pratiche possono essere passibili di variazioni in base al livello medio di ciascuna classe.
- Nella valutazione finale di ogni singolo alunno si terrà conto dei risultati ottenuti e dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza. Si darà massima importanza al comportamento assunto durante le lezioni sia con l'insegnante che nei rapporti con i compagni, all'impegno e alla partecipazione.
- Le assenze e i riposi ripetuti non adeguatamente giustificati saranno valutati con voti negativi.
- Dimenticare l'abbigliamento per svolgere la lezione comporta il riposo e l'annotazione della suddetta dimenticanza sul registro personale del docente: tre annotazioni comportano la nota sul registro; l'alunno che rimane a riposo è a disposizione dell'insegnante per lo svolgimento di attività specifiche (arbitraggio partite, cronometraggio tempi di prove o misurazioni) ed eventualmente effettuerà un test di verifica scritto che verrà valutato come voto teorico.

Mondovì, 23 ottobre 2018

L' Insegnante: Prof.ssa Sabrina Basso