



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
**NICOLA MORESCHI**  
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE  
Materia: SCIENZE MOTORIE – a.s. 2015/16  
**Classi: 5 Liceo Scientifico ed Istituto Tecnico Commerciale**



**Finalità della disciplina SCIENZE MOTORIE nel corso del quinto anno**

**PREMESSA: per problemi di spazi, le classi quinte effettueranno le lezioni pratiche in altra palestra distante venti minuti dall'Istituto, pertanto la programmazione risulterà certamente limitata considerando il tempo a disposizione quasi dimezzato. I Docenti comunque si prefiggono gli obiettivi di seguito scritti, nei limiti del possibile.**

**Abilità o Competenze della classe QUINTA**

In continuità con quanto effettuato negli anni precedenti, si miglioreranno le competenze soprattutto nel:

- Riprodurre con fluidità gesti tecnici delle varie attività affrontate.
- Analizzare e riprodurre schemi motori e complessi.
- Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità d'allenamento.
- Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione.
- Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica.
- Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione.
- Saper organizzare autonomamente un allenamento.
- Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita.
- Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria.
- Assumere ruoli all'interno del gruppo classe in relazione alle proprie capacità individuali.
- Analizzare tecnicamente e individuare gli eventuali errori nella prestazione (propria e altrui)
- Partecipare attivamente nel gioco, assumendo ruoli adatti alle proprie capacità fisico tecniche e responsabilità tattiche.
- Assumere ruoli di giuria ed arbitraggio

- Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive.
- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti
- Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo.
- Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.
- Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta

### **Obiettivi disciplinari minimi quinto anno**

**Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:** sviluppo di un'attività motoria complessa adeguata alla completa maturazione personale

Conoscenza e consapevolezza degli effetti della preparazione fisica specifica, osservazione ed interpretazione dei fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva nel contesto socioculturale

**Lo sport le regole ed il fair play:** applicazione di strategie tecnico-tattiche nei giochi sportivi, capacità di affrontare il confronto agonistico con etica corretta e fair play, svolgere ruoli di direzione organizzazione di eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola

**Salute benessere e prevenzione:** mettere in atto comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all'attività sportiva attraverso la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione e come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport

**Relazione con i vari ambienti di lavoro:** mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE

Materia: SCIENZE MOTORIE classi **quinte** a. s. 2015/16

Obiettivi disciplinari	Contenuti	Metodologia	Strumenti e sussidi	Verifiche
<p><b>Il raggiungimento delle seguenti conoscenze:</b>                      Lo sport causa e strumento:                      - Sport e politica                      - Sport e società                      - Sport e informazione                      - Sport e disabilità                      - Conoscere per prevenire:                      - Le problematiche del doping                      - Le regole degli sport praticati                      - Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato                      - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.                      - Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo.                      - Il codice comportamentale del primo soccorso                      - Il trattamento dei traumi più comuni                      - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni                      - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva.</p>	<p>- Esercitazioni singole, a coppie, di gruppo e di squadra, con o senza attrezzi, finalizzati ai vari obiettivi preposti.                      - Test di verifica dopo preparazione specifica                      - Esercizi per l'apprendimento degli sport singoli e di squadra proposti.                      - Esercizi di avviamento motorio e di defaticamento.</p> <p><b>Vedi tabella TEMPI per la scansione dei contenuti</b></p>	<p>- Lezione frontale                      - Lezione partecipata                      - Problemsolving                      - Attività di laboratorio/palestra ed esterno                      - Lavoro di gruppo                      - Discussione guidata                      - Esposizione autonoma di argomenti                      - Attività interdisciplinare</p>	<p>- Prova di Laboratorio (test)                      - Relazione (per esonerati)                      - Esercizi                      - Quesiti a risposta aperta                      - Test a scelta multipla                      - Prove pratiche                      - Interrogazione breve (a discrezione del docente)</p>	<p>- Pratiche (test e valutazioni oggettive)                      - Scritte/orali per la teoria (a discrezione del docente) al termine dei vari lavori proposti a seconda della risposta e del rendimento della classe</p>

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE

Materia: SCIENZE MOTORIE classi **quinte** a. s. 2015/16

### Tempi

#### **Primo periodo attività didattica:**

- somministrazione dei test di osservazione (settembre/ottobre/novembre)
- partecipazione alla campestre d'istituto (facoltativo e se in adeguata forma fisica)
- circuiti di potenziamento delle capacità condizionali (forza, velocità e flessibilità)
- teoria dell'allenamento delle capacità condizionali (novembre/dicembre)
- lavori di gruppo per lo sviluppo della capacità organizzazione dell'allenamento delle capacità condizionali (novembre/dicembre)
- conoscenza dei muscoli più importanti e potenziamento fisiologico (tutto il corso dell'anno)
- attività formativa (tutto l'arco dell'anno)
- sviluppo tecnico tattico dei giochi sportivi proposti (tutto l'arco dell'anno)

#### **Secondo periodo attività didattica**

- costruzione a gruppi di una lezione di allenamento con rispetto delle fasi di attivazione preparazione tecnica, gioco regolamentato e defaticamento su uno sport scelto
- conoscenza e riflessione sulle tematiche del doping, della prevenzione in genere e di un corretto stile di vita
- atletica leggera (salto in alto, salto in lungo, miglioramento della velocità di reazione, test di resistenza e di velocità, analisi del movimento per la ricerca del miglioramento tecnico) (**compatibilmente con gli spazi a disposizione**)
- attività varie per l'ampliamento dell'esperienza motoria (ginnastica artistica, pallamano, baseball, hockey, ...) (tutto l'arco dell'anno)
- giochi sportivi (alternanza pallavolo e basket calcetto con richiesta di ruoli di gioco e di arbitraggio)

**NB: la presente programmazione vuole essere un progetto comune ma in quanto programmazione preventiva potrà subire aggiustamenti e variazioni nel corso dell'anno nel rispetto della libertà d'insegnamento dei vari docenti, della disponibilità di strutture, dei materiali, dei tempi oltre che in relazione alle differenti esigenze e risposte degli allievi alle proposte e al dialogo educativo**

