



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
NICOLA MORESCHI
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE
Materia: SCIENZE MOTORIE – a.s. 2015/16
Classi: 1-2 Liceo Scientifico ed Istituto Tecnico Commerciale



Finalità della disciplina SCIENZE MOTORIE nel corso del primo biennio

Abilità o Competenze del primo BIENNIO

Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento.

- comprendere, eseguire velocemente e rispettare le consegne motorie
- rielaborare e organizzare le informazioni per rispondere adeguatamente alle richieste (sia pratiche che teoriche)
- eseguire correttamente i test ed esercitazioni motorie specifici (esercizi preatletici, di riscaldamento e potenziamento muscolare a carico naturale, esercizi di mobilitazione articolare e di stretching esercitazioni di resistenza aerobica e anaerobica...)
- riconoscere lo stato di tensione e/o rilassamento muscolare
- eseguire semplici esercizi di dissociazione e coordinazione segmentaria
- riprodurre e utilizzare i differenti schemi motori ed abilità sia in situazioni predisposte dall'insegnante che in momenti di lavoro di gruppo
- riconoscere ed utilizzare i gesti e i segni della comunicazione non verbale
- eseguire in forma semplice i fondamentali individuali di base degli sport proposti
- praticare in forma globale vari giochi sportivi e di movimento (unihockey, badminton, pallavolo, basket, pallamano ...)
- applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati
- adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e negli sport individuali e di squadra
- collaborare responsabilmente nell'osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva
- accettare le decisioni arbitrali con serenità

- saper analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita
- rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto
- rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni
- prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni
- applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza
- sviluppare un pensiero critico nei confronti della problematica delle dipendenze (fumo, alcool, droga, doping, videogames, web...)
- sviluppare un corretto e rispettoso rapporto con l'ambiente naturale

Obiettivi disciplinari minimi 1 e 2 ANNO

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive (conoscere e padroneggiare adeguatamente il proprio corpo in varie situazioni motorie ed espressive e svilupparne le potenzialità funzionali)

Lo sport le regole ed il fairplay (consolidare i valori dello sport e educare ad una buona preparazione motoria e sportiva generale) - Socializzazione del gruppo classe

Salute benessere e prevenzione (maturare uno stile di vita sano ed attivo)

Relazione con l'ambiente palestra e/o naturale (individuare ed educare ai benefici che derivano dalla pratica di attività fisiche svolte in ambienti diversi)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE

Materia: SCIENZE MOTORIE classi 1-2 a. s. 2015/16

Obiettivi disciplinari	Contenuti	Metodologia	Strumenti e sussidi	Verifiche
<p>Il raggiungimento delle seguenti conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organizzazione del corpo umano - Concetto di postura e difetti posturali - Capacità organico-muscolari (resistenza, forza, velocità e mobilità articolare) e coordinative. - Capacità comunicazione e linguaggio corporeo - Fondamentali individuali e/o di squadra degli sport praticati - Terminologia e regolamento tecnico dello sport praticato - Principi fondamentali della prevenzione per la sicurezza personale in palestra - Principi igienico scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute - Norme di sicurezza degli sport praticati in palestra ed ambiente naturale 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>Vedasi per i contenuti in particolare, la scansione dei tempi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lezione frontale - Lezione partecipata - Problemsolving - Attività di laboratorio/palestra ed esterno - Lavoro di gruppo - Discussione guidata - Esposizione autonoma di argomenti - Attività interdisciplinare 	<ul style="list-style-type: none"> - Prova di Laboratorio (test) - Relazione (per esonerati) - Esercizi - Quesiti a risposta aperta - Test a scelta multipla - Prove pratiche - Interrogazione breve (a discrezione del docente) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE

Materia: SCIENZE MOTORIE classi 1-2 a. s. 2015/16

Tempi

- Primo periodo attività didattica:

Nel primo trimestre si favoriranno esercizi relativi alla corretta postura, alla mobilitazione generale ed al miglioramento delle coordinazioni di base tramite l'attività formativa, i giochi di movimento in generale e l'apprendimento dei fondamentali individuali degli sport di squadra prescelti.

Ogni attività sarà accompagnata dalle indicazioni teoriche e tecniche specifiche sottese al Movimento.

Secondo periodo attività didattica

Nel secondo quadrimestre si passerà all'analisi tecnica più approfondita di uno o più gesti motori, sportivi e non.

Si apprenderanno sequenze motorie codificate e si continuerà con l'affinamento delle coordinazioni oculo-manuale e spazio-temporale tramite l'apprendimento dei fondamentali degli sport di squadra. L'applicazione di tali apprendimenti nel gioco si attuerà probabilmente nei tornei di Istituto in ore extracurricolari.

La personale verifica degli apprendimenti relativi all'atletica leggera si potrà effettuare nella giornata dell'atletica d'istituto:

- analisi della corsa, miglioramento della velocità di reazione, staffetta, preparazione alla corsa di resistenza, preparazione al salto in lungo e al getto del peso in forma globale (febbraio/marzo in vista delle gare d'istituto)

- attività varie per l'ampliamento dell'esperienza motoria (ginnastica artistica, pallamano, baseball, unihockey...)(tutto l'arco dell'anno)

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