



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
NICOLA MORESCHI
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE
Materia: SCIENZE MOTORIE – a.s. 2015/16
Classi: 3-4 Liceo Scientifico ed Istituto Tecnico Commerciale



Finalità della disciplina SCIENZE MOTORIE nel corso del secondo biennio

Abilità o Competenze del secondo BIENNIO

In continuità con quanto effettuato nel primo biennio si miglioreranno le competenze nel:

- Riprodurre con fluidità gesti tecnici delle varie attività affrontate
- Analizzare e riprodurre schemi motori e complessi.
- Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali (saper mantenere e controllare le posture assunte)
- Applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in modo originale e creativo un problema motorio.
- Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi.
- 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.
- 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)
- Saper organizzare autonomamente un allenamento
- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli adatti alle proprie capacità fisico tecniche e responsabilità tattiche.
- Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco.
- Partecipare attivamente e collaborare coi compagni per il raggiungimento di uno scopo comune
- Assumere ruoli di giuria ed arbitraggio

- Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive.
- 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 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.
- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti

Obiettivi disciplinari minimi 3 e 4 ANNO

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive (ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive per la realizzazione di movimenti complessi e conoscenza delle diverse metodiche di allenamento per affrontare attività motorie di alto livello)

Lo sport le regole ed il fairplay (maggior coinvolgimento in ambito sportivo, partecipazione ed organizzazione di competizioni nella scuola, lavoro di equipe ed assunzione di ruoli)

Salute benessere e prevenzione (maturare uno stile di vita sano ed attivo, adozione di comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività e conoscenza delle informazioni relative al primo soccorso)

Relazione con i vari ambienti di lavoro (esperienze motorie ed organizzative ,in palestra / ambiente naturale, di maggior difficoltà sia individuali che di gruppo)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE

Materia: SCIENZE MOTORIE classi 3-4 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"> - Definizione e classificazione del movimento - Capacità coordinative - Capacità espressivo-comunicative - I muscoli e la loro azione - La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare - La struttura di una seduta di allenamento - I principi dell'allenamento - L'allenamento delle capacità condizionali - Le regole degli sport praticati - Le capacità tecniche e tattiche dello sport individuale e di squadra praticato - La tattica di squadra delle specialità praticate - I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo - L'aspetto educativo e sociale dello sport - Principi etici sottesi alle discipline sportive - Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali - 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 	<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>Vedi la tabella Tempi per la scansione dei contenuti</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 3-4 a. s. 2015/16

Tempi

- Primo periodo attività didattica:

La scansione temporale dei contenuti nel corso dell'anno sarà la seguente:

- somministrazione dei test di osservazione (settembre/ottobre/novembre)
- lavori di gruppo per lo sviluppo della capacità collaborazione (tutto il corso dell'anno)
- partecipazione alla campestre d'istituto (facoltativa e se in forma fisica adeguata)
- conoscenza dei muscoli più importanti e potenziamento fisiologico (tutto il corso dell'anno)
- stretching (tutto il corso dell'anno)
- test di valutazione condizione generale (entro Dicembre)
- attività formativa (tutto l'arco dell'anno)

Secondo periodo attività didattica

- preparazione alla resistenza ed alla velocità su brevi distanze (a seconda della temperatura esterna, febbraio/marzo/aprile)
- potenziamento di alcuni distretti muscolari con individuazione dei muscoli agonisti ed antagonisti
- 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
- attività varie per l'ampliamento dell'esperienza motoria (ginnastica artistica, pallamano, baseball, hockey)
- giochi sportivi (alternanza pallavolo, basket ,pallamano, hockey, badminton e 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