

I.S.I.S. "L. EINAUDI – A. CECCHERELLI" – PIOMBINO (LI)
PROGRAMMAZIONE

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Russo Jessica

A.S. 2019/20, Classe I A SCP

Percezione di sé, potenziamento fisiologico, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali e consolidamento capacità coordinative.

Tempi: 28 ore

Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola

COMPETENZE: - Usare e valorizzare il proprio corpo e le sue funzioni
-Essere in grado di svolgere attività motorie di diversa durata e intensità
-Ampliare le personali capacità condizionali e coordinative realizzando schemi motori complessi

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE (saper fare)	CONTENUTI	METODI e STRUMENTI	VERIFICHE E RECUPERO
<p>Conoscere le capacità condizionali :</p> <ul style="list-style-type: none"> -forza -velocità -resistenza - Mobilità articolare <p>-I movimento dalla teoria alla pratica.</p> <p>Conoscere le capacità coordinative</p> <p>Conoscere la capacità di apprendimento e il controllo motorio.</p> <p>-Il movimento e il linguaggio del corpo</p> <p>-Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.</p>	<p>Correre in modo continuo per almeno 10'</p> <p>Eseguire correttamente e con padronanza alcuni esercizi di potenziamento per ogni gruppo muscolare</p> <p>Eseguire esercizi di allungamento attivo e passivo per i principali distretti corporei e conoscere quali muscoli e articolazioni sono coinvolti</p> <p>Eseguire semplici sequenze motorie in modo rapido utilizzando sia gli arti inferiori, che superiori</p> <p>Eseguire sequenze motorie di coordinazione generale e segmentaria</p>	<p>Saper correre su distanze diverse e a ritmo adeguato.</p> <p>Saper vincere resistenze a carico naturale.</p> <p>Saper compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.</p> <p>Saper eseguire esercizi di allungamento e mobilità articolare.</p> <p>Saper padroneggiare i segmenti corporei in forma indipendente e coordinata, in funzione di uno scopo.</p> <p>Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi.</p>	<p>Esercitazioni di corsa continua e intervallata</p> <p>Esercizi combinati a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale, con ritmi diversi.</p> <p>Combinazione e adattamento di schemi motori di base in situazioni diverse</p> <p>Esercitazioni di forza a carico naturale, con piccoli attrezzi.</p> <p>Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare.</p> <p>Andature ed esercizi di coordinazione semplici e complessi a corpo libero, esercizi con le funicelle,</p>	<p>Lezione di gruppo</p> <p>Lezioni di gruppo e lavoro individuale</p> <p>Piccoli attrezzi</p> <p>Lezioni di gruppo</p> <p>Lezioni di gruppo e lavoro individuale</p> <p>Lezioni di gruppo</p> <p>Lezioni di gruppo</p>	<p>Pratiche in palestra o campo d'atletica</p> <p>In itinere</p> <p>Pratiche in palestra</p> <p>In itinere</p> <p>Pratiche in palestra o campo d'atletica</p> <p>Pratiche</p> <p>Pratiche</p>

			con le palle mediche eseguiti singolarmente e a coppie.		
--	--	--	---	--	--

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Russo Jessica

A.S. 2019/20, Classe I A SCP

Avviamento alla pratica sportiva, le regole e il fair play.

Tempi: 28 ore

Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola

COMPETENZE:	- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità anche nello svolgimento dell'attività fisico sportiva. - Saper praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi di squadra e sport individuali - Sapere eseguire i gesti tecnici in situazioni di gioco semplificato rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione.
-------------	--

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	CONTENUTI	METODI e STRUMENTI	VERIFICHE E RECUPERO
Conoscere le regole degli sport praticati Conoscere le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo: -Pallavolo -Pallamano -Calcio a 5 -Pallacanestro Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera L'aspetto educativo e sociale dello sport	Eseguire almeno tre fondamentali correttamente Eseguire azioni di attacco e difesa Eseguire partite con palla a terra. Il palleggio con cambio di mano; il tiro da fermo e in terzo tempo. Eseguire il salto in lungo, il getto del peso, uno sprint di 20 mt., 40mt., 60mt., 80mt.. Corsa prolungata: 800 e 1500 metri. Campestre scolastica	Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale. Saper fare e saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale. Comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature. Saper agire in modo autonomo e responsabile Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali	Esercizi di palleggio da fermo, in movimento, bagher medio, bagher di ricezione, l'alzata, la battuta di sicurezza Esercizi di attacco-difesa, es. di tiro da sn e da dx e semplici sequenze di schemi di gioco Es. di controllo del pallone, passaggi e tiri. Semplici schemi di gioco: slalom tra i birilli; dai e vai; passaggi e tiro a canestro Esercizi propedeutici per il salto in lungo - il getto del peso - lancio del disco e il salto degli ostacoli	Lezioni di gruppo o a coppie in palestra con l'utilizzo di attrezzi messi a disposizione dalla scuola Problem solving Lezioni di gruppo Lezioni gestite con giochi di ruolo e pair education Lezioni di gruppo	Pratiche in palestra Pratiche in palestra Pratiche nel campo di Atletica In itinere Pratiche

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Russo Jessica

A.S. 2019/20, Classe I A SCP

Cenni fisiologici e anatomici dell'apparato scheletro-muscolare, salute e benessere, sicurezza e prevenzione.

Tempi: 12 ore

Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola

COMPETENZE:	- Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo - Essere consapevoli degli effetti benefici dell'attività sportiva sui vari Apparati e sistemi
-------------	---

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	CONTENUTI	METODI e STRUMENTI	VERIFICHE
<p>Conoscenze generali del corpo umano: -Apparato locomotore -Apparato cardiovascolare -Apparato respiratorio</p>	<p>Saper assumere posizioni corrette e svolgere gli esercizi in modo esatto in base alla richiesta dell'insegnante.</p>	<p>Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale</p>	<p>Riscaldamento, carico allenante e stretching; arbitrare le partite di classe.</p>	<p>Spiegazioni e lavori di gruppo utilizzando sia il libro di testo che la lim sia materiale multimediale.</p>	<p>Orali Scritte In itinere</p>
<p>Conoscere le tipologie della contrazione muscolare, i principali muscoli e relativi traumi muscolari.</p>	<p>Conoscere i muscoli principali del corpo e la loro funzione, le leve e le catene cinetiche</p>	<p>Saper prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale utilizzando una postura corretta per evitare infortuni</p>	<p>Lecture ed approfondimenti riguardanti la tecnica dello stretching.</p>	<p>Idem</p>	<p>Pratiche In itinere</p>
<p>Conoscere le modalità di allenamento della forza.</p>	<p>Saper svolgere e definire il riscaldamento motorio. Conoscere gli esercizi di riscaldamento generale e specifico, dello stretching e come si respira durante lo sforzo fisico.</p>	<p>Saper eseguire una sana e corretta alimentazione</p>	<p>Analisi degli esercizi svolti in pratica.</p>	<p>Idem</p>	
<p>Elementi di educazione alimentare</p>	<p>Conoscere l'importanza di avere una postura corretta e i paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale</p>	<p>Comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti</p>	<p>Spiegazioni e giochi riguardanti le regole principali delle attività sportive praticate.</p>		

Il DOCENTE

Prof. ssa Russo Jessica

Tabella di valutazione delle competenze	
Giudizio (espresso in decimi)	Traguardo della competenza - Pratica
1-4	Partecipazione molto carente, esecuzione incompleta e non corretta
5	Partecipazione quasi sufficiente ed esecuzione parzialmente corretta
6	Partecipazione sufficiente ed esecuzione corretta seppur con qualche imprecisione e poca sicurezza
7	Partecipazione attiva ed esecuzione più che sufficiente con qualche imprecisione
8	Buona partecipazione complessiva e capacità di svolgere con padronanza le richieste
9-10	Ottima sia la partecipazione che l'interesse verso tutti gli argomenti trattati con un'esecuzione sicura, priva di errori e con una rielaborazione personale