

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 D ENO

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, con le palle mediche ese-</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> |

| | | | | | |
|--|--|--|---------------------------------|--|--|
| | | | guiti singolarmente e a coppie. | | |
|--|--|--|---------------------------------|--|--|

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Russo Jessica

A.S. 2019/20, Classe I D ENO

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: | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
|---|--|--|--|---|---|
| <p>Conoscere le regole degli sport praticati</p> <p>Conoscere le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati</p> <p>I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo: -Pallavolo -Pallamano -Calcio a 5 -Pallacanestro</p> <p>Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera</p> <p>L'aspetto educativo e sociale dello sport</p> | <p>Eseguire almeno tre fondamentali correttamente</p> <p>Eseguire azioni di attacco e difesa</p> <p>Eseguire partite con palla a terra.</p> <p>Il palleggio con cambio di mano; il tiro da fermo e in terzo tempo.</p> <p>Eseguire il salto in lungo, il getto del peso, uno sprint di 20 mt., 40mt., 60mt., 80mt.. Corsa prolungata: 800 e 1500 metri. Campestre scolistica</p> | <p>Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale.</p> <p>Saper fare e saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale.</p> <p>Comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature.</p> <p>Saper agire in modo autonomo e responsabile</p> <p>Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali</p> | <p>Esercizi di palleggio da fermo, in movimento, bagher medio, bagher di ricezione, l'alzata, la battuta di sicurezza</p> <p>Esercizi di attacco-difesa, es. di tiro da sn e da dx e semplici sequenze di schemi di gioco</p> <p>Es. di controllo del pallone, passaggi e tiri.</p> <p>Semplici schemi di gioco: slalom tra i birilli; dai e vai; passaggi e tiro a canestro</p> <p>Esercizi propedeutici per il salto in lungo - il getto del peso - lancio del disco e il salto degli ostacoli</p> | <p>Lezioni di gruppo o a coppie in palestra con l'utilizzo di attrezzi messi a disposizione dalla scuola</p> <p>Problem solving</p> <p>Lezioni di gruppo</p> <p>Lezioni gestite con giochi di ruolo e pair education</p> <p>Lezioni di gruppo</p> | <p>Pratiche in palestra</p> <p>Pratiche in palestra</p> <p>Pratiche nel campo di Atletica</p> <p>In itinere</p> <p>Pratiche</p> |

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Russo Jessica

A.S. 2019/20, Classe I D ENO

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