

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

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Alessandra Rossi

A.S. 2019/20, Classe II C ENO

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

Tempi: ottobre-maggio

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"> <li>-forza</li> <li>-velocità</li> <li>-resistenza</li> <li>- Mobilità articolare</li> </ul> <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 eseguiti singolarmente e a coppie.</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>

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Alessandra Rossi

A.S. 2019/20, Classe II C ENO

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

Tempi: novembre-maggio

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  Corsa prolungata e corsa veloce. 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

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

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Alessandra Rossi

A.S. 2019/20, Classe II C ENO

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

Tempi: dicembre-maggio

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. 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>

Tabella di valutazione delle competenze

Giudizio (espresso in decimi)	Traguardo della competenza - Pratica	Traguardo della competenza - Teorica
1-4	Partecipazione molto carente, esecuzione incompleta e non corretta	Mancata conoscenza e disinteresse verso gli argomenti trattati
5	Partecipazione quasi sufficiente ed esecuzione parzialmente corretta	Scarse conoscenze e discontinuo interesse relativi agli argomenti pratici e teorici
6	Partecipazione sufficiente ed esecuzione corretta seppur con qualche imprecisione e poca sicurezza	Sufficienti conoscenze e interesse anche se manca la capacità di saperle applicare in tutte le condizioni
7	Partecipazione attiva ed esecuzione più che sufficiente con qualche imprecisione	Discrete sia la conoscenza che l'interesse degli argomenti trattati
8	Buona partecipazione complessiva e capacità di svolgere con padronanza le richieste	Buone sia la conoscenza che l'interesse degli argomenti trattati riuscendole ad applicare in gran parte delle situazioni proposte (problem-solving)
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	Ottime conoscenze; l'alunno dimostra di saper risolvere in modo positivo tutti gli argomenti proposti sia dal punto di vista pratico (schemi di gioco e posture) che teorico (anatomia e fisiologia). Dimostra inoltre di saper utilizzare le proprie conoscenze in modo trasversale con le altre discipline.