

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

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Russo Jessica

A.S. 2019/20 Classe IV A SSS

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Periodo: Ottobre-Maggio

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

COMPETENZE:

- Usare e valorizzare corporeità attraverso attività motorie e sportive di espressione e di relazione.
- Saper operare ed usare le tecniche specifiche in attività motorie e sportive.
- Essere in grado di analizzare i presupposti fisiologici delle proprie capacità motorie e collegarli a tecniche e principi generali di sviluppo di tali capacità

COMPETENZE DIDATTICHE	OBIETTIVI MINIMI	CONTENUTI	METODI e STRUMENTI	CONOSCENZE	VERIFICHE E RECUPERO
Gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento in funzione dell'attività che verrà svolta	Correre in modo continuo per almeno 12'	Esercitazioni di corsa continua, intervallata e andature motorie	Lezione di gruppo	Conoscere le capacità condizionali e i relativi sistemi di allenamento: Resistenza	Pratiche in palestra o campo di atletica In itinere
Elaborare e organizzare percorsi di potenziamento per vari distretti muscolari (forza)	Assumere padronanza del proprio corpo durante gli esercizi di potenziamento per i vari distretti corporei	Esercitazioni di forza a carico naturale e con ausilio piccoli attrezzi	Lezioni di gruppo	Forza Mobilità articolare Velocità	Pratiche in palestra In itinere
Saper riconoscere le posture corrette durante gli esercizi di allungamento e mobilità articolare (flessibilità)	Conoscere i diversi tipi di articolazioni e la loro fisiologia	Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare Esercizi posturali	Lezioni di gruppo	Conoscere le capacità coordinative	Pratiche in palestra In itinere
Cogliere le differenze ritmiche durante gli esercizi di rapidità	Riconoscere il ritmo delle azioni motorie. Eseguire semplici sequenze motorie	Esercizi di reattività e rapidità generale. Sequenze semplici complesse	Lezioni di gruppo	Conoscere le capacità di apprendimento e controllo motorio	Pratiche in palestra In itinere

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

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Russo Jessica

A.S. 2019/20, Classe IV A SSS

Lo sport, le regole e il fair play

Periodo: Ottobre-Marzo

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

COMPETENZE:

- Saper analizzare le tecniche ed i presupposti fisiologici delle attività sportive, mettendole anche in relazione al proprio bagaglio motorio
- Essere in grado di interagire con gli altri in collaborazione e competizione, riconoscendo con efficacia, il ruolo assunto all'interno della squadra.

COMPETENZE DIDATTICHE'	OBIETTIVI MINIMI	CONTENUTI	METODI e STRUMENTI	CONOSCENZE	VERIFICHE E RECUPERO
Utilizzare strategie tecnico-tattiche della pallavolo, con rispetto delle regole e vero fair play	Conoscere tecniche, regolamenti e le posizioni in campo	Esercizi di palleggio da fermo, in movimento, bagher di ricezione, varie tipologie di battute. Assumere i diversi ruoli durante il gioco	Lezioni di gruppo e a coppie in palestra con l'utilizzo di attrezzi messi a disposizione dalla scuola	Conoscere le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo	Pratiche in palestra In itinere
Utilizzare strategie tecnico-tattiche della pallamano, con rispetto delle regole e fair play	Conoscere tecniche, regolamenti e le posizioni in campo	Esercizi di attacco-difesa, tiro da varie posizioni e in varie situazioni di gioco	Idem	Pallavolo Pallamano	Pratiche in palestra In itinere
Utilizzare strategie tecnico-tattiche del basket, con rispetto delle regole e fair play	Conoscere tecniche, regolamenti e le posizioni in campo	Esercizi di palleggio libero, con slalom, tiri da fermo e in movimento, vari passaggi e terzo tempo	Idem	Calcio a 5 Pallacanestro	Pratiche in palestra In itinere
Utilizzare strategie tecnico-tattiche del calcio a 5, con rispetto delle regole e fair play	Conoscere tecniche, regolamenti e le posizioni in campo	Esercizi di controllo del pallone e passaggi mirati Schemi di gioco	Idem		
Saper praticare le specialità dell'atletica leggera. Interpretare la propria prestazione sportiva	Eseguire il salto in lungo, il Salto in alto, getto del peso, il lancio del disco, 80 mt e 100 mt	Corsa prolungata, corsa veloce, esercizi propedeutici per il salto in lungo, in alto, il getto del peso, il lancio del disco, serie ripetute di velocità	Pratiche in palestra o al campo di atletica	Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport Conoscere le regole degli sport praticati	Pratiche in palestra e campo di atletica In itinere Autovalutazione

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

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Russo Jessica

A.S. 2019/20, Classe IV A SSS

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Periodo: Ottobre-Marzo

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 utilizzare, tecniche, principi, comportamenti generali e specifici in funzione della ricerca del mantenimento dello stato di salute.

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	CONTENUTI	METODI e STRUMENTI	VERIFICHE E RECUPERO
<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>Approfondire le conoscenze dell'apparato locomotore (scheletro e muscoli) in relazione alla postura corretta.</p> <p>Cenni sulla fisiologia dell'apparato cardio-respiratorio.</p>	<p>Saper definire la Forza</p> <p>Conoscere i muscoli principali del corpo e la loro funzione, le leve e le catene cinetiche</p> <p>Aver acquisito il codice comportamentale del primo soccorso.</p> <p>Conoscere l'importanza di avere una postura corretta e i paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale</p>	<p>Saper riconoscere ed eseguire un tipo di movimento in base alla richiesta dell'insegnante</p> <p>Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria ed altrui durante le esercitazioni</p> <p>Saper abbinare una respirazione corretta al lavoro svolto</p>	<p>Lecture e analisi operative del lavoro muscolare facendo riferimento agli esercizi pratici svolti</p> <p>Lavoro isotonico Lavoro isometrico Lavoro pliometrico</p>	<p>Spiegazioni e lavori di gruppo utilizzando sia il libro di testo che la LIM</p> <p>Pratica</p>	<p>Orali Lezioni autogestite</p> <p>In itinere</p> <p>Pratiche</p> <p>In itinere</p>

Il DOCENTE

Prof. Russo Jessica

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.