

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 B ART

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 B ART

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 B ART

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. |