

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

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Rossi Alessandra

A.S. 2019/20, Classe V D sala

Percezione di sé ed il 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 la 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<br>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<br>Mobilità articolare<br>Velocità                                           | Pratiche in palestra<br>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<br>Esercizi posturali | Lezioni di gruppo  | Conoscere le capacità coordinative                                                 | Pratiche in palestra<br>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.<br>Sequenze semplici complesse      | Lezioni di gruppo  | Conoscere le capacità di apprendimento e controllo motorio                         | Pratiche in palestra<br>In itinere                     |

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

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Rossi Alessandra

A.S. 2019/20, Classe V D sala

Lo sport, le regole il fair play

Periodo: Ottobre-Maggio

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<br>I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo   | Pratiche in palestra<br>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<br>Pallamano                                                                                                                                | Pratiche in palestra<br>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<br>Pallacanestro                                                                                                                           | Pratiche in palestra<br>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<br>Schemi di gioco                                                                   | Idem                                                                                                  |                                                                                                                                                       |                                                                               |
| Saper praticare le specialità dell'atletica leggera.<br>Interpretare la propria prestazione sportiva | Eseguire il salto in lungo, il Salto in alto, getto del peso, il lancio del disco, 80 m | Corsa prolungata, corsa veloce, esercizi propedeutici per il salto in lungo, in alto, il getto del peso, il lancio del disco             | Pratiche in palestra o al campo di atletica                                                           | Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera<br>Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport<br>Conoscere le regole degli sport praticati | Pratiche in palestra e campo di atletica<br>In itinere<br><br>Autovalutazione |

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

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Rossi Alessandra

A.S. 2019/20, Classi V D sala

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

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

| COMPETENZE DIDATTICHE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | OBIETTIVI MINIMI                                                                                                                                                                                                                   | CONTENUTI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | METODI e STRUMENTI                                                                                                                                                                                                                                       | CONOSCENZE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | VERIFICHE E RECUPERO                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Conoscere le relazioni tra i diversi apparati (locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio e digerente).</p> <p>Saper assumere stili di vita corretti e comportamenti attivi anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività sportiva.</p> <p>Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti</p> | <p>Conoscere i principi di anatomia e cinesiologia dell'apparato locomotore</p> <p>Conoscere i principali elementi di alimentazione</p> <p>Conoscere le tecniche di prevenzione per gli infortuni e le norme di primo soccorso</p> | <p>Lecture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici</p> <p>Lecture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici</p> <p>Lecture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici</p> | <p>Spiegazioni e lavori di gruppo utilizzando sia il libro di testo che la LIM</p> <p>Spiegazioni e lavori di gruppo utilizzando sia il libro di testo che la LIM</p> <p>Spiegazioni e lavori di gruppo utilizzando sia il libro di testo che la LIM</p> | <p>Conoscere le tipologie della contrazione muscolare, i principali muscoli e relativi traumi muscolari. 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>Orali<br/>Lezioni autogestite</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).<br>Dimostra inoltre di saper utilizzare le proprie conoscenze in modo trasversale con le altre discipline. |