



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



MIUR

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



**MAZZINIDAVINCI**

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali -servizi socio sanitari - manutenzione ed assistenza tecnica

Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019.824450 - fax 019.825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019.820584 - fax 019.820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019.804749 - fax 019.804749

E-mail: svis00600t@istruzione.it - svis00600t@pec.istruzione.it

Web: mazzinidavinci.gov.it - C.F. 80008010094

**M**ATERIA  
**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**PROGRAMMA**

**ANNO SCOLASTICO: 2021-2022**

**INSEGNANTE: AMOROSO LUCIO**

**CLASSE: 1B**  
**SETTORE:**  
**INDIRIZZO: me**

**FINALITA' DELLA DISCIPLINA** (finalità formative generali cui tende la disciplina):

**La programmazione quinquennale di scienze motorie e sportive dell'I.S.S Mazzini- Da Vinci di Savona si pone come obiettivo finale del percorso di studi quello di fornire agli alunni gli strumenti e le competenze necessarie per poter gestire in modo efficace la propria attività motoria e sportiva**

**per il raggiungimento e mantenimento di una buona efficienza fisica e benessere ma anche per ottenere una necessaria gratificazione dalle attività intraprese influenzando così positivamente il proprio livello di autostima.**

**Tali competenze saranno raggiunte fornendo nell'arco dei cinque anni agli allievi, sia le conoscenze teoriche riguardanti gli elementi fondamentali di anatomia, fisiologia, metodiche di allenamento, protocolli di primo soccorso e corretta alimentazione sia gli elementi tecnici necessari ad avvicinarsi alle alle attività sportive più comuni con particolare attenzione a quelle più facilmente reperibili sul territorio.**

**A tale proposito si promuoveranno in modo particolare le collaborazioni con le associazioni sportive presenti sul territorio comunale e limitrofo con lo scopo di far conoscere ai ragazzi il maggior numero possibile di strutture e realtà esistenti e del modo migliore di usufruirne sia durante il corso di studi che in futuro.**

**Il percorso di studi fornirà agli allievi tutte le conoscenze, abilità e competenze necessarie a svolgere in modo consapevole le attività motorie che intendono intraprendere conoscendone finalità, effetti sulla propria salute e aspetto fisico, meccanismi di azione e strutture anatomiche maggiormente utilizzate; in conclusione conoscere ciò che fanno e perchè lo fanno in funzione delle proprie esigenze e desideri.**

**METODOLOGIA** (metodi e strategie usate per proporre la materia):

## **IN CASO DI DIDATTICA A DISTANZA**

**il programma si limiterà alla sola parte teorica ampliandolo con la proposta di video e immagini per facilitarne l'assimilazione.**

**Le lezioni saranno svolte in modalità sincrona utilizzando la piattaforma microsoft teams, le eventuali verifiche scritte saranno svolte con l'ausilio della stessa piattaforma.**

**Per la parte pratica saranno suggerite attività da poter svolgere presso il proprio domicilio.**

## **IN CASO DI DIDATTICA IN PRESENZA**

**tutte le attività proposte saranno svolte mantenendo il distanziamento previsto dalle normative.**

## **VALUTAZIONE (criteri stabiliti in sede di CdC e nei dipartimenti disciplinari):**

**La valutazione avverrà : con test scritti relativi alla parte teorica relativa alle stesse attività svolte precedentemente in palestra come attività pratiche; con una valutazione complessiva riguardante l'impegno e la partecipazione degli alunni alle attività svolte, sia pratiche che teoriche**

**LIBRI DI TESTO (e altri sussidi didattici anche consi**

**LIBRI DI TESTO (e altri sussidi didattici anche consigliati):**

**Il libro di testo in uso essendo solo consigliato verrà integrato o eventualmente sostituito con materiale fornito dal docente.**

## **PREREQUISITI (conoscenze e abilità da possedere):**

**I prerequisiti riguardanti le capacità condizionali ( in situazione di didattica in presenza )saranno verificati nella parte iniziale dell'anno attraverso test su forza, resistenza, velocità mobilità articolare, comuni a tutte le classi del biennio.**

- 1. SALTO IN LUNGO DA FERMO**
- 2. PIEGAMENTI SULLE BRACCIA**
- 3. SALTI CON FUNICELLA IN 30''**
- 4. SCATTO SUI 10 M.**
- 5. SIT AND RICH TEST**

## **SEQUENZA PROGRAMMA**

**Titolo: Muscoli , ossa e articolazioni:Il loro funzionamento e utilizzo sia dal punto di vista pratico che teorico**

**Periodo: settembre - gennaio**

**OBIETTIVI (di apprendimento, cioè conoscenze/comprendione e abilità da conseguire)**

### **Conoscenze/comprendione:**

**Conoscere localizzazione e funzione dei principali muscoli, ossa e articolazioni del corpo umano**

**e come poterli utilizzare dal punto di vista pratico per ottenere un miglioramento funzionale dei vari distretti muscolari.**

### **Abilità:**

**Saper eseguire in modo consapevole esercitazioni pratiche per lo sviluppo dei vari distretti muscolari anche in modo creativo e proponendo una analisi biomeccanica basilare delle attività svolte.**

**CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):**

- 1. Esercizi di riscaldamento e loro finalità**
- 2. Esercitazioni per lo sviluppo delle quattro capacità condizionali utilizzando i vari distretti muscolari e molteplici metodologie di allenamento anche con l'uso di sovraccarichi e attrezzi piccoli e grandi**
- 3. Esercizi di stretching e loro finalità**
- 4. Analisi dal punto di vista biomeccanico delle esercitazioni svolte**

**TEMPI (durata del modulo ed eventuale suddivisione in unità didattiche):**

**Da settembre a dicembre senza la suddivisione in unità didattiche**

**STRUMENTI (materiali didattici usati in coerenza con la metodologia adottata):**

**Le lezioni si svolgeranno prevalentemente in palestra utilizzando tutte le attrezzature disponibili in loco, prevalentemente piccoli pesi, tappetini per il lavoro al suolo, sovraccarichi di vario genere e soprattutto l'utilizzo di leve corporee più o meno vantaggiose.**

**Tutte le attività saranno proposte con l'utilizzo della musica come elemento motivante ma anche per ottenere un ritmo di lavoro costante basato sul ritmomusicale.**

**VERIFICHE (criteri e forme di accertamento delle conoscenze e delle abilità):**

**La verifica sarà effettuata test orale per verificare la conoscenza dei principali muscoli del corpo umano, la loro posizione e la loro funzione ed uno pratico nel quale l'alunno dovrà dimostrare la conoscenza di esercitazioni atte allo sviluppo dei vari distretti muscolari.**

**Titolo: apparato respiratorio e cardio circolatorio: basi anatomiche e funzionali con particolare attenzione al loro funzionamento durante l'attività fisica**

**Periodo: febbraio - aprile**

**OBIETTIVI (di apprendimento, cioè conoscenze/comprendimento e abilità da conseguire)**

**Conoscenze/comprendimento:**

**Conoscere anatomia e funzione dei due apparati in riferimento all'attività fisica e come poterli utilizzare dal punto di vista pratico per ottenere un miglioramento funzionale .**

**Abilità:**

**Saper eseguire in modo consapevole esercitazioni pratiche per lo sviluppo dei due apparati.**

**CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):**

- 1. Esercizi di riscaldamento e loro finalità**
- 2. Esercitazioni per lo sviluppo delle quattro capacità condizionali con particolare attenzione alla resistenza**
- 3. attività a circuito e loro finalità**

**TEMPI (durata del modulo ed eventuale suddivisione in unità didattiche):**

**Da settembre a dicembre senza la suddivisione in unità didattiche**

**STRUMENTI (materiali didattici usati in coerenza con la metodologia adottata):**

**Le lezioni si svolgeranno prevalentemente in palestra utilizzando tutte le attrezzature disponibili in loco, prevalentemente piccoli pesi, meno vantaggiose. Tutte le attività saranno proposte con l'utilizzo della musica come elemento motivante ma anche per ottenere un ritmo di lavoro costante basato sul ritmo musicale. durante i periodi di DAD le esercitazioni pratiche saranno svolte individualmente presso il proprio domicilio.**

**VERIFICHE (criteri e forme di accertamento delle conoscenze e delle abilità):**

**La verifica sarà effettuata con due test uno scritto per verificare la conoscenza dei principali muscoli del corpo umano, la loro posizione e la loro funzione ed uno pratico nel quale l'alunno dovrà dimostrare la conoscenza di esercitazioni atte allo sviluppo dei vari distretti muscolari.**

**Titolo: escursioni e camminata sportiva**

**Periodo: Gennaio - Marzo**

**OBIETTIVI (di apprendimento, cioè conoscenze/comprendione e abilità da conseguire)**

**Conoscenze/comprendione:**

**conoscenza dei percorsi nelle vicinanze della scuola, gestione della durata dei percorsi e dell'intensità in base alla distanza percorsa e al ritmo di camminata.**

**Abilità:**

**Saper gestire tempo e intensità**

**Obiettivi minimi**

**saper gestire autonomamente i vari percorsi**

**TEMPI (durata del modulo ed eventuale suddivisione in unità didattiche):**

**durante i periodi di didattica in presenza**

**VERIFICHE (criteri e forme di accertamento delle conoscenze e delle abilità):**

**La verifica si svolgerà attraverso l'osservazione degli alunni durante l'attività per valutare la loro capacità di rispettare le richieste del docente relative a ritmo ed intensità.**

**Savona, 12/11/2021**

**Il docente**

**Lucio Amoroso**