



Unione Europea

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



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

PROGRAMMAZIONE INIZIALE

Materia

Scienze Motorie Sportive

ANNO SCOLASTICO: 2021_-2022_

INSEGNANTE: Silvana Talassano

CLASSE: 1 C

SETTORE: Scienze Motorie Sportive

INDIRIZZO: Me

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

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria di II grado ed ,in questo caso specifico, per gli alunni dell'Istituto Mazzini-Da Vinci contribuisce alla formazione integrale dello studente e al suo successo formativo; le conoscenze, abilità e competenze che si conseguono al termine del primo biennio non sono aspetti esclusivamente legati alla pratica motoria e sportiva, ma riguardano l'educazione complessiva del discente in collegamento con gli altri linguaggi. Particolare rilevanza assume, quindi, la dimensione delle competenze sociali o trasversali di educazione alla cittadinanza attiva che costituisce una risorsa indispensabile alla crescita sana ed armonica della persona in relazione agli aspetti espressivo-comunicativi, relazionali e sociali. Pertanto le Scienze Motorie e Sportive si

propongono come elemento essenziale per uno sviluppo completo ed equilibrato; contribuiscono insieme alle altre discipline all'acquisizione delle competenze chiave di cittadinanza attiva da acquisire trasversalmente al termine del biennio.

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

La metodologia utilizzata si basa su lezioni frontali, lavori di gruppo, attività individualizzate, attività di ricerca. Negli sport individuali e di squadra il carattere di competitività deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica sportiva.

Saranno utilizzati i metodi analitico e globale in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi; quando possibile l'insegnamento sarà individualizzato e gli studenti invitati a correggersi anche reciprocamente. Sarà costante il collegamento tra le spiegazioni tecnico- teoriche e la pratica; si lavorerà anche in circuiti, stazioni e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili. Nel corso dell'anno scolastico sarà effettuato costantemente il monitoraggio delle capacità e il recupero in itinere. Per gli alunni esonerati si prevedono attività di arbitraggio e prove teoriche.

Mezzi, Strumenti, Spazi

Saranno utilizzati grandi e piccoli attrezzi, codificati e non codificati. Per quanto riguarda le lezioni teoriche è previsto l'uso del libro di testo e di strumenti tecnologici. Le attività si svolgeranno nella palestra, campi esterni e aule multimediali.

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

La valutazione sarà espressa con un voto unico scaturito dalla media delle verifiche disciplinari teorico-pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite. Per la valutazione si terrà conto anche dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e dell'interesse mostrate dagli allievi durante le lezioni.

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

Il libro di testo in uso essendo stato consigliato dalla sottoscritta 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

(dalla pagina successiva)

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

Periodo: novembre - febbraio

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

Conoscenze/comprendione:

Conoscere la localizzazione e la 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

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 novembre 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.

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

La verifica sarà effettuata con un 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 - marzo

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

Conoscenze/comprendimento:

La conoscenza dell'anatomia e la 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 da eseguire all'inizio dell'anno scolastico.

3. attività di circuit training e la sua finalità

TEMPI (durata del modulo ed eventuale suddivisione in unità didattiche):
Da ottobre 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.

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

La verifica sarà effettuata con due test :uno 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: Escursioni con l'ausilio dei pattini e sport di squadra e non da eseguire in un contesto all'infuori della palestra

Periodo: aprile-maggio

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

Conoscenze/comprensione:

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

Abilità:

Saper gestire il tempo , l' intensità e la modalita' di svolgimento degli esercizi.

Obiettivi minimi:

saper gestire autonomamente i vari percorsi con l'ausilio dei pattini.

CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

I contenuti saranno quantificati a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, così come l'intensità e la durata del lavoro svolto alla scuola secondaria di primo grado.

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

Intero anno scolastico

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

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

Savona, __10__ gennaio_____ 2022

Il docente

_____ **Silvana Talassano**

