



# MAZZINIDAVINCI

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali – servizi sociosanitari – manutenzione ed assistenza tecnica

Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019824450 - fax 019825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019820584 - fax 019820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019804749 - fax 0198428454

E-mail: sviss00600t@istruzione.it - segreteria@pec.mazzinidavinci.it - segreteria@mazzinidavinci.it

Web: mazzinidavinci.it - C.F. 80008010094

## **MATERIA** **SCIENZE MOTORIE**

### **PROGRAMMAZIONE FINALE**

**ANNO SCOLASTICO: 2014\_-2015\_\_**

**INSEGNANTE: TROMBONE MICHELE**

**CLASSE: 1B**

**SETTORE: SC**

**INDIRIZZO:**

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

E' ormai unanimemente riconosciuto che lo sport è uno degli strumenti più efficaci per aiutare i giovani ad affrontare situazioni che ne favoriscano la crescita psicologica, emotiva, sociale, oltre che fisica.

Lo sport, infatti, richiede alla persona di mettersi in gioco in modo totale e lo stimola a trovare gli strumenti e le strategie per affrontare e superare le proprie difficoltà.

L'attività sportiva scolastica ha quindi il compito di sviluppare una nuova cultura sportiva e di contribuire ad aumentare il senso civico degli studenti, migliorare l'aggregazione, l'integrazione e la socializzazione, e, non da ultimo, ridurre le distanze che ancora esistono tra lo sport maschile e lo sport femminile. Inoltre innovative formule di organizzazione e gestione dovranno consentire agli studenti di trovare un proprio ruolo anche in ruoli diversi da quello di atleta come, ad esempio, quello di giudice e di arbitro.

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

Le lezioni saranno svolte sia in palestra che in classe ed eventualmente , per attività particolari , su strutture presenti sul territorio .

Le attività saranno sia proposte dall'insegnante che dagli alunni , nel qual caso l'insegnante l'insegnante assumerà la sola funzione di guida e osservatore .

Tutte le attività pratiche proposte saranno poi analizzate dal punto di vista teorico analizzando di volta in volta i distretti muscolari impegnati, la biomeccanica dei gesti e i substrati energetici utilizzati.

Per quanto riguarda i giochi sportivi proposti si procederà alla graduale acquisizione dei gesti tecnici necessari con un approccio prima globale e poi sempre più analitico in modo da ottenere risultati positivi anche con chi ha maggiori difficoltà. Tutte le attività proposte avranno la finalità di permettere agli alunni lo sviluppo consapevole delle proprie capacità sia condizionali che coordinative.

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

La valutazione avverrà : Con test pratici relativi alle attività svolte in palestra tenendo conto sia del risultato conseguito ma soprattutto dei miglioramenti ottenuti rispetto alla situazione di



## **MAZZINIDAVINCI**

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali – servizi sociosanitari – manutenzione ed assistenza tecnica

**Sede, segreteria, presidenza:** via Aonzo, 2 - tel. 019824450 - fax 019825966

**Succursale:** via alla Rocca, 35 - tel. 019820584 - fax 019820584

**Succursale:** via Oxilia, 26 - tel. 019804749 - fax 0198428454

**E-mail:** svis00600t@istruzione.it - segreteria@pec.mazzinidavinci.it - segreteria@mazzinidavinci.it

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

partenza; con test scritti relativi alla parte teorica relativa alle stesse attività svolte 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 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 saranno verificati nella parte iniziale dell'anno attraverso test su forza, resistenza, velocità mobilità articolare.

1. SALTO IN LUNGO DA FERMO
2. PIEGAMENTI SULLE BRACCIA
3. SIT AND RICH TEST
4. SCATTO SUI 10 M.
5. TEST NAVETTA

## **SEQUENZA PROGRAMMA**

(dalla pagina successiva)

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

**Periodo: settembre – marzo**

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

#### Conoscenze/comprendimento:

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. Conoscere le caratteristiche degli apparati cardio circolatorio e respiratorio e le modalità di allenamento delle capacità condizionali

#### Abilità:

Saper eseguire in modo consapevole esercitazioni pratiche per lo sviluppo dei vari distretti muscolari e apparati anche in modo creativo e proponendo una analisi biomeccanica basilare delle attività svolte in base alla capacità condizionale che si vuole allenare.

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

1. Esercizi di riscaldamento e loro finalità



## **MAZZINIDAVINCI**

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali – servizi sociosanitari – manutenzione ed assistenza tecnica

**Sede, segreteria, presidenza:** via Aonzo, 2 - tel. 019824450 - fax 019825966

**Succursale:** via alla Rocca, 35 - tel. 019820584 - fax 019820584

**Succursale:** via Oxilia, 26 - tel. 019804749 - fax 0198428454

**E-mail:** sviss00600t@istruzione.it - segreteria@pec.mazzinidavinci.it - segreteria@mazzinidavinci.it

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

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 ritmo musicale.

### **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: Fondamentali di pallavolo**

**Periodo: Gennaio - Marzo**

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

#### Conoscenze/comprendimento:

Conoscere la tecnica e l'utilizzo in situazione di gara dei fondamentali tecnici della pallavolo e le principali regole di gioco

#### Abilità:

Saper eseguire i fondamentali sia singolarmente che in situazione di gioco e saper applicare le principali regole di gioco sia come giocatore che come arbitro.

#### *Obiettivi minimi*

*Saper eseguire i fondamentali singolarmente con l'aiuto del docente e saper applicare le regole di gioco durante la funzione di arbitraggio*

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

1. Esercitazioni a coppie e in gruppo sui fondamentali : Battuta, palleggio e bagher
2. Applicazione dei fondamentali in situazione di gioco



## **MAZZINIDAVINCI**

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali – servizi sociosanitari – manutenzione ed assistenza tecnica

Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019824450 - fax 019825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019820584 - fax 019820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019804749 - fax 0198428454

E-mail: sviss00600t@istruzione.it - segreteria@pec.mazzinidavinci.it - segreteria@mazzinidavinci.it

Web: mazzinidavinci.it - C.F. 80008010094

### 3. Arbitraggio

*Contenuti minimi:*

1. Esercitazioni sui singoli fondamentali con l'aiuto del docente

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

Da gennaio a marzo senza la suddivisione in unità didattiche.

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

Palloni da pallavolo di vari pesi

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

La verifica si svolgerà attraverso l'osservazione degli alunni in fase di gioco sia in qualità di giocatore che di arbitro, valutando sia la capacità tecnica che la capacità di collaborare in modo efficace con i compagni per l'ottenimento di un fine comune. Per gli obiettivi minimi l'osservazione e valutazione avverrà solamente durante l'esecuzione dei singoli fondamentali

**Titolo: Elementi di pre-acrobatica**

**Periodo: Aprile- giugno**

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

Conoscenze/comprendimento:

Controllo generale e segmentario del proprio corpo in situazioni spaziali diverse.

Abilità:

Familiarizzare con i principali elementi della ginnastica acrobatica: rotolamenti, verticali rovesciate, ruota, rondata, salti con rotazione avanti e dietro

*Obiettivi minimi:*

Gli elementi più semplici con assistenza del docente

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

1. Rotolamenti avanti e dietro
2. Verticale rovesciata
3. Ruota
4. Rondata
5. salti con rotazioni avanti e dietro sull'asse trasversale



## **MAZZINIDAVINCI**

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali – servizi sociosanitari – manutenzione ed assistenza tecnica

**Sede, segreteria, presidenza:** via Aonzo, 2 - tel. 019824450 - fax 019825966

**Succursale:** via alla Rocca, 35 - tel. 019820584 - fax 019820584

**Succursale:** via Oxilia, 26 - tel. 019804749 - fax 0198428454

**E-mail:** svis00600t@istruzione.it - segreteria@pec.mazzinidavinci.it - segreteria@mazzinidavinci.it

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

### *Contenuti minimi:*

1. Rotolamenti avanti
2. Verticale rovesciata con assistenza

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

Da aprile a giugno senza suddivisione in unità didattiche.

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

Tappeti paracadute

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

La verifica riguarderà solamente gli obiettivi minimi. Gli elementi richiesti verranno eseguiti dagli alunni con o senza assistenza da parte del docente a seconda delle possibilità individuali. Gli altri elementi potranno essere oggetto di verifica su richiesta degli alunni per eventuali situazioni di eccellenza.

Savona, 09/06/2015

Il docente