

MATERIA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMAZIONE FINALE

ANNO SCOLASTICO: 2017-2018

INSEGNANTE: TROMBONE MICHELE

CLASSE: 5A/B

SETTORE: SC

INDIRIZZO: commerciale / turistico

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 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):

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 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):

non essendo stato adottato un libro di testo questo è stato integralmente sostituito da materiale fornito dal docente sia sul registro elettronico che sulla piattaforma weschool.com

PREREQUISITI (conoscenze e abilità da possedere):

Prima di procedere con il programma si verificherà l'acquisizione delle conoscenze e competenze necessarie, in caso contrario si provvederà al recupero delle stesse.

SEQUENZA PROGRAMMA

(dalla pagina successiva)

Titolo: Capacità condizionali: caratteristiche, parametri che le condizionano, metodi di allenamento, sistemi energetici utilizzati, metodologie di allenamento e modificazioni fisiologiche.

Periodo: settembre - dicembre

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 e le modalità di allenamento delle capacità condizionali e i vari tipi di metabolismo utilizzati per produrre energia nelle diverse attività sportive.

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 in base alla capacità condizionale che si vuole allenare.

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 e dei substrati energetici utilizzati, 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 o 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 e delle varie capacità condizionali.

Titolo: principi fondamentali di alimentazione applicati alla attività sportiva**Periodo: Gennaio - marzo****OBIETTIVI (di apprendimento, cioè conoscenze/comprendimento e abilità da conseguire)**Conoscenze/comprendimento:

Conoscere i principali componenti degli alimenti e l'utilizzo degli stessi da parte del nostro organismo

Abilità:

Sapersi alimentare in modo adeguato in funzione alle attività svolte sia in ambito sportivo che non.

CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

1. componenti alimentari
2. funzione energetica e plastica
3. metabolismo basale e fabbisogno energetico
4. ormoni che influenzano il metabolismo
5. glicemia e indice glicemico

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):

le lezioni si svolgeranno prevalentemente in aula con utilizzo di video e risorse internet.

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

La verifica sarà effettuata con test uno scritti e orali per verificare la conoscenza dei principi oggetto delle lezioni

Titolo: principi fondamentali di pronto soccorso**Periodo: Aprile - maggio**

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

Conoscenze/comprendione:

Conoscere i comportamenti da adottare in caso di infortunio

Abilità:

Saper intervenire in modo efficace nei principali casi di infortunio

CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

1. infortuni a carico degli apparati muscolare e osteo-articolare
2. ustioni
3. ferite con emorragia
4. arresto cardiaco

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):

le lezioni si svolgeranno prevalentemente in aula con utilizzo di video e risorse internet e in palestra per utilizzo del protocollo BLS

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

La verifica sarà effettuata con test scritti o orale per verificare la conoscenza dei principi oggetto delle lezioni e test pratico per il protocollo BLS

Titolo: Fondamentali di pallavolo sia individuali che di squadra

Periodo: Gennaio - Marzo

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

Conoscenze/comprendione:

Conoscere la tecnica e l'utilizzo in situazione di gara dei fondamentali tecnici della pallavolo, dei principali schemi di gioco.

Abilità:

Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra 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. Esercitazioni sui fondamentali di squadra in attacco e difesa
3. Applicazione dei fondamentali in situazione di gioco

4. Arbitraggio

Contenuti minimi:

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

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.

TITOLO : attività sportive presenti sul territorio

PERIODO : Tutto l'anno scolastico

OBIETTIVO: Conoscere ed avere un primo approccio con le principali attività sportive presenti sul territorio savonese in modo da poter gestire in modo efficace la propria attività motoria presente e futura in modo efficace e consapevole

CONTENUTI : Utilizzando le strutture presenti sul territorio si forniranno agli alunni le conoscenze necessarie sia pratiche che teoriche per poter scegliere in modo consapevole se e quali attività praticare autonomamente al di fuori dell'orario scolastico sia nel presente che in futuro. Le attività proposte dipenderanno dalla disponibilità delle strutture presenti sul territorio e dalle preferenze espresse dalla classe che verranno specificate in nell'programmazione svolta, a fine anno.

VERIFICHE : Saranno, pratiche per chi parteciperà attivamente alle attività proposte e teoriche per chi deciderà di non partecipare alle attività pratiche che potranno avere un costo minimo aggiuntivo, ma dovrà comunque dimostrare di conoscere i principi fondanti e le finalità della disciplina.

Savona, 15/05/2018

Il docente

Michele Trombone