



## **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 E SPORTIVE PROGRAMMA FINALE**

**ANNO SCOLASTICO: 2019\_-2020**

**INSEGNANTE: LUCIO AMOROSO**

**CLASSE: 2 DSCOG**

#### **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):**

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, comuni a tutte le classi del biennio.

1. SALTO IN LUNGO DAFERMO
2. PIEGAMENTI SULLEBRACCIA
3. SALT CON FUNICELLA IN30"
4. SCATTO SUI 10 M.
5. SIT AND RICHTEST

## **SEQUENZA PROGRAMMA**

(dalla pagina successiva)

**Titolo: Muscoli , ossa e articolazioni:**

**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

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 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: I segmenti corporei, i movimenti e le posizioni nello spazio**

**Periodo: Gennaio - Marzo**

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

### Conoscenze/comprendimento:

Conoscere la suddivisione dei diversi segmenti corporei

Conoscere quali sono i movimenti eseguibili.

Conoscere quali posizioni possono essere assunte nello spazio.

### Abilità:

Saper utilizzare la terminologia adeguata.

### *Obiettivi minimi*

Saper utilizzare la terminologia adeguata per alcuni dei segmenti corporei e per alcuni movimenti e posizioni nello spazio

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

1. Esercitazioni sulla descrizione di parti del corpo e dei loro movimenti e posizioni nello spazio

*Contenuti minimi:*

1. Esercitazioni sui singoli elementi 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):**

Materiale fornito dal docente sul registro elettronico e sulle aule virtuali  
Video tutorial sul registro elettronico e sulle aule virtuali

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

La verifica si svolgerà attraverso l'osservazione durante le video-lezioni, valutando sia la partecipazione, la propositività, la collaborazione, che la preparazione dimostrata durante i momenti di verifica dei contenuti.

. Per gli obiettivi minimi l'osservazione e valutazione avverrà con le stesse modalità.

**Titolo: Elementi di pre-acrobatica**

**Periodo: Aprile- giugno**

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

Conoscenze/comprendimento:

Conoscenza generale e segmentaria del 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:*

Conoscere gli elementi più semplici.

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

1. Cosa sono i Rotolamenti avanti e dietro
2. Cos'è la Verticale rovesciata
3. Cos'è la Ruota
4. Cos'è la Rondata

*Contenuti minimi:*

1. Sapere cosa sono i Rotolamenti avanti
2. Sapere cos'è la Verticale rovesciata con e senza assistenza

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

Da aprile a giugno senza suddivisione in unita didattiche.

---

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

Materiale didattico e video-tutorial forniti dal docente attraverso le applicazioni per la didattica a distanza del registro elettronico.

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

La verifica si svolgerà attraverso l'osservazione durante le video-lezioni, valutando sia la partecipazione, la propositività, la collaborazione, che la preparazione dimostrata durante i momenti di verifica dei contenuti.

. Per gli obiettivi minimi l'osservazione e valutazione avverrà con le stesse modalità.

**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 :** Descrizione e informazioni relativamente alle 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..

**VERIFICHE :** La verifica si svolgerà attraverso l'osservazione durante le video-lezioni, valutando sia la partecipazione, la propositività, la collaborazione, che la preparazione dimostrata durante i momenti di verifica dei contenuti.

. Per gli obiettivi minimi l'osservazione e valutazione avverrà con le stesse modalità.

Savona, 09/06/2020

Il docente

\_\_\_\_\_ LUCIO AMOROSO \_\_\_\_\_