



# 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 PORTIVE**

### **PROGRAMMA FINALE**

**ANNO SCOLASTICO: 2019 - 2020**

**INSEGNANTE: LUCIO AMOROSO**

**CLASSE: 3DS COG**

#### **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.



# 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: svvis00600t@istruzione.it - segreteria@pec.mazzinidavinci.it - segreteria@mazzinidavinci.it

Web: mazzinidavinci.it - C.F. 80008010094

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):**

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.**

**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

### 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



## **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

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: Fondamentali di pallavolo sia individuali che di squadra**

**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, 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



# 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

2. Esercitazioni sui fondamentali di squadra in attacco e difesa
3. Applicazione dei fondamentali in situazione di gioco
4. Arbitraggio

## Contenuti minimi:

1. 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 Consolidamento conoscenza su:**

### **Apparato Muscolo/Scheletrico**

### **Meccanismi Energetici**

### **PERIODO : Marzo-Giugno (DAD)**

**OBIETTIVO:** Consolidare localizzazione e funzione dei principali muscoli, ossa e articolazioni del corpo umano e dei meccanismi energetici che regolano il movimento

**CONTENUTI :** Spiegazione attraverso gli strumenti della didattica a distanza (immagini, video, tutorial caricati sull'aula virtuale e lezioni via skype) sulla corretta terminologia, sugli esercizi per migliorare le capacità condizionali attraverso l'allenamento, lo stretching e i meccanismi energetici utilizzati.

**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