



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

MATERIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMAZIONE FINALE

ANNO SCOLASTICO: 2019-2020

INSEGNANTE: TROMBONE MICHELE

CLASSE: 5 A

SETTORE: OO

INDIRIZZO:

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):



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

Le lezioni saranno svolte sia in modalità sincrona utilizzando le piattaforme skype e microsoft teams che attraverso attività ed esercizi proposti tramite l'aula virtuale del registro elettronico e tramite la piattaforma weschool.

Per la parte pratica saranno suggerite attività da poter svolgere presso il proprio domicilio.

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

La valutazione avverrà : con test scritti relativi alla parte teorica relativa alle stesse attività svolte precedentemente 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, 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

Abilità:



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

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/comprendione e abilità da conseguire)



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

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

Savona, 06/06/2020

Il docente

Michele Trombone



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