



Unione Europea

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



MIUR

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

MAZZINIDAVINCI

Istituto Secondario Superiore Statale Savona
servizi commerciali –servizi socio sanitari – manutenzione ed assistenza tecnica



Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019.824450 - fax 019.825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019.820584 - fax 019.820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019.804749 - fax 019.804749

E-mail: svis00600t@istruzione.it - svis00600t@pec.istruzione.it

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

MATERIA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROGRAMMA

ANNO SCOLASTICO: 2020-2021

INSEGNANTE: TROMBONE MICHELE

CLASSE: 1A
SETTORE:
INDIRIZZO: sc

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 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):

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 DA FERMO**
- 2. PIEGAMENTI SULLE BRACCIA**
- 3. SALTI CON FUNICELLA IN 30"**
- 4. SCATTO SUI 10 M.**
- 5. SIT AND RICH TEST**

SEQUENZA PROGRAMMA

Titolo: Muscoli , ossa e articolazioni:Il loro funzionamento e utilizzo sia dal punto di vista pratico che teorico

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

e come poterli utilizzare dal punto di vista pratico per ottenere un miglioramento funzionale dei vari distretti muscolari.

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: Apparato cardiocircolatorio e respiratorio

Periodo: Gennaio - Marzo

OBIETTIVI Conoscere le basi anatomiche e fisiologiche dei due apparati e l'importanza che rivestono durante l'attività fisica.

Conoscenze/comprendione:

Conoscere gli adattamenti che i due apparati durante i vari tipi di attività fisica

Abilità:

Saper eseguire in modo consapevole esercitazioni pratiche per lo sviluppo dei due apparati

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 con particolare riferimento alle attività aerobiche e di resistenza.

TEMPI :

Da gennaio a marzo senza la suddivisione in unità didattiche

STRUMENTI :

Le lezioni si sono svolte sia a distanza in modalità sincrona che in presenza

VERIFICHE:

La verifica sarà effettuata con test sia orali che scritti , anche con l'utilizzo della piattaforma TEAMS .

Titolo: walking su percorsi del territorio Savonese

Periodo: durante i periodi in presenza

OBIETTIVI Conoscere percorsi di varia difficoltà in modo da poterli utilizzare in autonomia

Conoscenze/comprendione:

Gestione della fatica , delle risorse energetiche e di un corretto ritmo di lavoro.

Abilità:

Gestire la propria camminata in funzione delle sensazioni e delle conoscenze

Obiettivi minimi

Partecipare attivamente alle attività

CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

- 1. camminate svolte su percorsi di varia difficoltà e pendenza***
- 2. Applicazione delle conoscenze acquisite alle situazioni che si verificano***

Contenuti minimi:

- 1. partecipazione attiva***

TEMPI

Durante i periodi di attività in presenza con condizioni meteo favorevoli

STRUMENTI

Scarpe comode adatte a camminate prolungate, applicazioni per smartphone per le mappe dei sentieri.

VERIFICHE

Valutazione della gestione delle proprie energie in modo efficace

Savona, 29/05/2021

Il docente

Michele Trombone