



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](mailto:svis00600t@istruzione.it) - [svis00600t@pec.istruzione.it](mailto:svis00600t@pec.istruzione.it)

Web: [mazzinidavinci.gov.it](http://mazzinidavinci.gov.it) - C.F. 80008010094



**MATERIA**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**ANNO SCOLASTICO: 2020-2021**

**INSEGNANTE: TROMBONE MICHELE**

**CLASSE: 4**

**SETTORE: A/B**

**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 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):

**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 e principi fondamentali di alimentazione  
Periodo: settembre - marzo**

### **OBIETTIVI**

#### **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. Conoscere le caratteristiche e le modalità di allenamento delle capacità condizionali, il metabolismo utilizzato e le fonti energetiche derivanti dall' alimentazione.**

#### **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 marzo 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: 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, 30/05/2021***

***Il docente***

***Michele Trombone***