

PROGRAMMA INIZIALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

1^ BIENNIO

Anno scolastico 2019/2020

Prof. Frozzi Pier Luigi

CLASSE 1S

Il Percorso di programmazione per Competenze della classe 1S consiste in Unità di Apprendimento dal titolo **“Vivere bene: salute e qualità della vita. La formazione del cittadino di domani”** che coinvolge tutte le discipline.

Finalità Scienze motorie Competenza riguardo la Costruzione di Percorsi Motori Autonomi e Finalizzati al Raggiungimento/Mantenimento del miglior stato di Salute Psico-Fisica

Abilità

- Saper attuare i metodi di Allenamento
- Tecniche e Tattiche delle Discipline Sportive Preferite
- Metodiche Olistiche
- Capacità Condizionali e Coordinative
- Sviluppo degli organi ed apparati
- Controllo di sé

Conoscenze

- Tecnica di Base delle Discipline Sportive Individuali e di Squadra
- Tattica delle Discipline Individuali e di Squadra
- Discipline Olistiche
- Regolamenti
- Organi ed Apparati
- Metodi di Allenamento
- Alimentazione
- Prevenzione.

Pertanto, in questo primo anno, il percorso riguardo le Scienze Motorie si articolerà negli obiettivi di seguito riportati.

OBIETTIVI IMMEDIATI E CONTENUTI

Primo Trimestre Palestra Sede

Gli obiettivi didattici sono:

- potenziamento cardio-respiratorio sia tramite la corsa continua e intervallata, sia con protocolli specifici in sala J. Caneparo;
- potenziamento dei grandi gruppi muscolari con esercizi singoli a corpo libero, a coppie, con piccoli attrezzi e grandi attrezzi, tradizionali e specifici della apposita sala J. Caneparo;
- mobilità articolare e flessibilità tramite esercizi singoli a corpo libero, ai grandi attrezzi, a coppie;
- esercizi e giochi per lo sviluppo delle capacità di reazione e della velocità;
- esercitazioni per il controllo segmentario;

- coordinazione dinamica generale e consolidamento della strutturazione spazio-temporale tramite esercitazioni singole, in gruppo ed azioni tratte dai giochi di movimento e dai giochi sportivi;
- esercitazioni per l'equilibrio statico, dinamico e per lo sviluppo delle capacità acrobatiche a corpo libero ed ai grandi attrezzi;
- esercitazioni per la percezione, l'adattamento e l'elaborazione di movimenti a ritmo;
- fondamentali tecnici, elementi tattici e pratica di: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, Tchoukball e di altri giochi sportivi;
- conoscenza delle fondamentali norme igienico-sanitarie ed alimentari, nozioni di prevenzione e pronto intervento con particolare riferimento alla casistica sportivo-ricreativa ed alla circolazione stradale;
- conoscenza degli elementi tecnici e pratica delle specialità dell'atletica leggera dell'orienteeering e del nuoto;
- avviamento alla pratica del pattinaggio su ghiaccio ed a rotelle.

Secondo Pentamestre: Palestra Sede e Palapalestre J. Caneparo

- Approfondimento tecnico-tattico dei giochi sportivi praticati con esercitazioni individuali e di gruppo;
- intensificazione ed incremento dei carichi nel potenziamento muscolare sia singolarmente che a coppie che agli attrezzi;
- incremento della mobilità articolare e della flessibilità;
- esercitazioni per lo sviluppo della coordinazione dinamica generale e della strutturazione spazio-temporale, dell'equilibrio e delle capacità acrobatiche;
- educazione al ritmo ed alla musicalità;
- incremento della velocità di esecuzione tramite reazione a stimoli diversi corse brevi e giochi in gruppo;
- sviluppo della resistenza generale tramite il prolungamento delle esercitazioni di corsa, anche sui gradoni della tribuna.
- Approfondimento delle tematiche igienico-sanitarie-alimentari delle nozioni di pronto intervento e di prevenzione degli infortuni riferite alle discipline praticate, alle attività extrascolastiche più frequentate ed alla educazione stradale.

Le attività per il perseguimento dei vari obiettivi sono scelte tenendo conto oltrechè della situazione di spazi e materiali disponibili, anche degli interessi espressi dagli alunni.

L'impostazione dei carichi di lavoro e delle difficoltà esecutive parte da semplici test iniziali, che fanno parte del protocollo previsto per il primo biennio, orientati soprattutto alla autovalutazione, che saranno ripetuti periodicamente per impostare il proseguimento del lavoro e confrontati con i livelli di capacità previste.

Il metodo di lavoro favorirà gli interventi di tipo individualizzato e la valutazione finale terrà conto dei progressi ottenuti in rapporto alle situazioni di partenza, dell'impegno profuso, nonché degli standard di apprendimento stabiliti.

Le verifiche, effettuate al termine di percorsi didattici specifici e tramite l'osservazione diretta durante lo svolgimento delle attività programmate, riguarderanno anche gli obiettivi socio-relazionali e cognitivi della programmazione del consiglio di classe, soprattutto le attività sul rispetto delle regole.

I riferimenti alle informazioni igienico-sanitarie, le nozioni sulla prevenzione, sul pronto intervento e sulla educazione stradale saranno legati alle situazioni pratiche vissute oppure a momenti specifici previsti.

La pratica sportiva sarà orientata anche allo sviluppo delle capacità organizzative e di inserimento nelle dinamiche relazionali; per questo si utilizzeranno metodiche di lavoro a gruppi contemporanei anche in spazi diversi e di più classi aperte, con forte responsabilizzazione dei singoli.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- A. CONOSCERE IL PRORIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ
- B. SPERIMENTARE AZIONI MOTORIE DAL SEMPLICE AL COMPLESSO PER LE PROPRIE CAPACITÀ COORDINATIVE
- C. CONOSCERE E APPLICARE ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LA PROPRIA EFFICIENZA FISICA E PER SAPERLA MANTENERE
- D. COMPRENDERE E PRODURRE MESSAGGI NON VERBALI
- E. PRATICARE GLI SPORT APPLICANDO STRATEGIE EFFICACI PER LA RISOLUZIONE DI SITUAZIONI PROBLEMATICHE
- F. CONOSCERE E APPLICARE NORME IGIENICO SANITARIE, ALIMENTARI PER MANTENERE IL BENESSERE INDIVIDUALE
- G. RISPETTARE COMPAGNI, INSEGNANTE, PERSONALE SCOLASTICO ED AMBIENTE IN CUI SI OPERA
- H. COLLABORARE ALL'INTERNO DEL GRUPPO CLASSE FACENDO EMERGERE LE PROPRIE POTENZIALITÀ COINVOLGENDO I COMPAGNI NELLE VARIE ATTIVITÀ PER VALORIZZARE ANCHE LE CARATTERISTICHE INDIVIDUALI

	<u>CONOSCENZE</u>	<u>ABILITÀ</u>
A	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenze di base dell'apparato cardio-respiratorio. - Conoscenza dei principali gruppi osteo-muscolari e articolari. Saper elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse. 	Acquisire posture corrette
B	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le abilità coordinative di base in situazioni semplici e complesse. - Conoscere le capacità percettive e sensoriali -Conoscere le capacità spazio-temporali e oculo-manuali - Riconoscere le diverse situazioni di equilibrio 	Saper eseguire azioni semplici e complesse in modo economico ed efficace. Saper orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali Saper riprodurre il ritmo corretto nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport Miglioramento dell'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche. Sperimentare situazioni di equilibrio percettivo.
C	Conoscere le metodiche per lo sviluppo della: resistenza, velocità, tono e forza muscolare, mobilità articolare	Gestire anche in modo elementare le fasi di condizionamento, di tonificazione e di allungamento

D	Attraverso la conoscenza di modalità di espressione corporea, riuscire a comunicare in modo efficace	Ideare e realizzare semplici sequenze di situazioni-esercitazioni di espressione corporea
E	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i fondamentali tecnici individuali e di squadra, di almeno due discipline sportive. - Conoscere gli aspetti essenziali dei regolamenti tecnici 	Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche esecutive
F	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi che sottendono le norme comportamentali e di utilizzo della palestra e degli ambienti esterni - Conoscere i principi igienici essenziali - Conoscere i principi di base per una corretta alimentazione. - Utilizzare il lessico specifico disciplinare 	Assumere comportamenti funzionali alle conoscenze acquisite

LA SCANSIONE TEMPORALE DELL'INTERVENTO DIDATTICO E LA PRATICA DI DETERMINATE ATTIVITÀ SARÀ SUBORDINATA ALLA DISPONIBILITÀ DI SPAZI OPERATIVI RISPONDENTI ALLE ESIGENZE E ALLA PRESENZA DI GRUPPI OMOGENEI E NUMERICAMENTE ADEGUATI ALL' INTERNO DEGLI STESSI

La progettazione dell'intervento disciplinare trae ispirazione dalle indicazioni del dipartimento e si fonda sulla valutazione della situazione di partenza. La continuità didattica, principio ormai consolidato all'interno della nostra istituzione scolastica, consente la progettazione di interventi più mirati e rispondenti alle esigenze e agli interessi dell'utenza. Il metodo di lavoro sarà caratterizzato da un approccio prevalentemente globale, momenti di lavoro individualizzato o per gruppi di livello, saranno attivati qualora tempi e spazi a disposizione lo renderanno possibile.

Le esercitazioni pratiche potranno essere svolte a classi aperte con la dislocazione degli insegnanti in orario nei diversi gruppi di lavoro e per aree tematiche di riferimento.

Si cercherà di proporre alla classe, attraverso la collaborazione con docenti esperti e tecnici qualificati, utilizzando anche spazi e strutture esterne, attività di approfondimento in orario curricolare, che costituiscano motivo di crescita culturale e aumentino il bagaglio di esperienze personali.

La verifica del percorso didattico sarà incentrata sull'osservazione diretta e sull'esito di prove quali: test, gare esercitazioni poste al termine di cicli di lezione. Nell'ottica di un lavoro a classi aperte, ogni insegnante potrà esprimere valutazioni per quegli studenti che hanno affrontato l'unità didattica da lui/lei coordinata.

La valutazione finale dovrà tener conto dell'esito delle prove di verifica in relazione alla situazione di partenza e di quei comportamenti (impegno, interesse e partecipazione) che caratterizzano il percorso scolastico di ogni studente.

La valutazione degli alunni esonerati dalle attività pratiche sarà incentrata su prove di verifica mirate all'accertamento del livello di conoscenze in merito ai percorsi disciplinari praticati (conoscenza delle principali norme dei regolamenti delle discipline sportive, conoscenza delle finalità di singole esercitazioni, studio e approfondimento di tematiche riguardanti il progetto di educazione alla salute e l'adozione del libro di testo).

Ferrara 16/10/2019

L'insegnante
Prof. Pier Luigi Frozzi