

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**2^ BIENNIO**  
**Anno scolastico 2019/2020**  
**Prof. Frozzi Pier Luigi**

**CLASSE 3Q**

**Il Percorso di programmazione per Competenze della classe 3Q** consiste in Unità di Apprendimento sul **Progetto di AUTOCURA Ambientale delle Scuole**.

Finalità Scienze motorie	Competenza riguardo la Costruzione di Percorsi Motori Autonomi e Finalizzati al Raggiungimento/Mantenimento del miglior stato di Salute Psico-Fisica
Abilità	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saper attuare i metodi di Allenamento</li><li>- Tecniche e Tattiche delle Discipline Sportive Preferite</li><li>- Metodiche Olistiche</li><li>- Capacità Condizionali e Coordinative</li><li>- Sviluppo degli organi ed apparati</li><li>- Controllo di sé</li></ul>
Conoscenze	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tecnica di Base delle Discipline Sportive Individuali e di Squadra</li><li>- Tattica delle Discipline Individuali e di Squadra</li><li>- Discipline Olistiche</li><li>- Regolamenti</li><li>- Organi ed Apparati</li><li>- Metodi di Allenamento</li><li>- Alimentazione</li><li>- Prevenzione.</li></ul>

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

**OBIETTIVI IMMEDIATI E CONTENUTI**

**Primo Quadrimestre Sede**

Gli obiettivi didattici sono:

- potenziamento cardio-respiratorio sia tramite la corsa continua ed intervallata che tramite protocolli alle macchine della apposita sala;
- 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;
- 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'orienteeing e del nuoto;
- avviamento alla pratica dello sci , del pattinaggio su ghiaccio ed a rotelle.

## **Secondo Quadrimestre Palapalestre J.Caneparo**

- Approfondimento tecnico-tattico dei giochi sportivi praticati con esercitazioni individuali e di gruppo;
- intensificazione ed incremento dei carichi nella tonificazione muscolare sia singolarmente che a coppie;
- 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 della 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 secondo 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.

Le valutazioni saranno espresse con scansione primo trimestre e secondo pentamestre.

#### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- A. CONOSCERE IL PRORIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ
- B. SPERIMENTARE AZIONI MOTORIE DAL SEMPLICE AL COMPLESSO PER MIGLIORARE LE PROPRIE CAPACITÀ FISICHE
- 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 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>
<b>A</b>	Educazione posturale.	Assumere sempre posture corrette soprattutto in presenza di carichi.
<b>B+C</b>	Conoscere i principi della teoria e della metodologia di allenamento al fine di migliorare le capacità fisiche di prestazione.	Organizzare, in prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata e natura.
<b>D</b>	Approfondire le conoscenze nell'ambito delle modalità espressive e comunicative corporee.	Uso consapevole delle azioni volontarie attraverso il ritmo e la danza.
<b>E</b>	Conoscere fondamentali tecnici più evoluti nell'ottica di un progetto tattico.	Elaborare autonomamente e in proprio, tecniche e strategie dei giochi sportivi.
<b>F</b>	- Conoscere i principi di prevenzione e della sicurezza personale - Conoscere gli effetti del doping	

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. L'unico ostacolo alla attivazione delle proposte ipotizzate può essere rappresentato da una situazione logistica.

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.

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. 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 e 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 15/10/2019

L'insegnante  
Prof. Pier Luigi Frozzi

---