



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio
ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE
Via dell' Immacolata, 47 - 00053 Civitavecchia (RM)

**PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

ANNO SCOLASTICO: 2021/22	CLASSE 3-4-5: LICEO SCIENZE UMANE – LICEO CLASSICO – LICEO ECONOMICO SOCIALE - LICEO ARTISTICO
DOCENTI PROF. CIANCARINI-RONCONI- BELLUCCI-GARGANO-GALEANI	MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

– DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

Obiettivi di apprendimento:

1. Conoscere le abilità motorie di base.
Applicare le abilità motorie di base (correre, lanciare, arrampicarsi, capovolgarsi, saltare) alle situazioni motorie che lo richiedono.
2. Conoscere le principali esercitazioni che migliorano le qualità fisiche.
Eseguire le esercitazioni che permettono di migliorare le principali qualità fisiche e neuromuscolari (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare, coordinazione).
3. Conoscere i fondamentali e le regole di alcuni giochi di squadra.
Eseguire in modo adeguato i fondamentali individuali e collettivi di almeno due giochi di squadra; rispettare le regole nella pratica ludico-sportiva.
4. Conoscere e applicare le fondamentali norme di igiene e prevenzione degli infortuni; conoscere le basi del primo soccorso.

Obiettivi trasversali:

Formativi:

- Saper tenere un comportamento corretto, partecipativo e costruttivo.
- Saper organizzare sia a casa che a scuola il proprio lavoro (tempi, modalità, priorità, revisioni e appunti).
- Saper rispettare le regole della scuola (orari, raccolta differenziata).

Cognitivi:

- Acquisire un metodo di studio efficace.
- Saper prendere appunti in tutte le discipline.
- Utilizzare in supporto all'attività didattica e di apprendimento strumenti multimediali.
- Conoscere e gestire progressivamente i linguaggi specifici delle varie discipline.

– METODOLOGIA _

Le esercitazioni saranno adeguate e graduate a seconda delle capacità individuali e delle risposte motorie riscontrate. Verranno utilizzati a seconda delle esigenze il metodo globale e il metodo analitico (solitamente nell'impostazione generale di una attività si userà il metodo globale, poi nel perfezionamento tecnico, il metodo analitico e, nell'applicazione tattica in situazioni di gioco, di nuovo il metodo globale).

L'esperienza che si intende proporre è quella di sperimentare, sentire, interiorizzare, memorizzare ed utilizzare nella giusta situazione movimenti precisi ed efficaci.

Si cercherà sempre di dare spiegazioni tecniche ed informazioni sulle modificazioni fisiologiche e funzionali derivanti

dal movimento per rendere gli allievi consapevoli degli effetti positivi che derivano dalla pratica dell'attività motoria scolastica anche per trasformarla, successivamente, in uno stile di vita sano ed attivo.
Si utilizzeranno: palestra con piccoli e grandi attrezzi, spazi adiacenti alla scuola, ricerche personali e utilizzo del PC.
E' prevista la partecipazione ai Campionati Sportivi Studenteschi e iniziative cittadine

- CONTENUTI

Osservazione delle capacità e delle conoscenze precedentemente acquisite.

1. Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni.
 - Esercizi con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, cerchi, bacchette).
 - Esercizi ai grandi attrezzi
 - Esercizi di scavalcamiento e sottopassaggio di attrezzi.
 - Esercizi di preacrobatica (rotolamenti, capovolte avanti, indietro, sulla spalla, verticale alla spalliera).
 - Esercizi di stretching.
2. La corsa, la corsa di riscaldamento.
 - Corsa veloce.
 - Corsa di resistenza.
 - Corsa campestre.
 - Esercizi di agilità, destrezza, prontezza di riflessi, coordinazione.
 - Percorsi misti di livello semplice con piccoli e grandi attrezzi.
 - Circuiti a stazioni.
 - Esercizi di potenziamento.
 - Esercizi di equilibrio.
3. 🏀 Pallavolo:
 - La battuta di sicurezza.
 - Il palleggio.
 - Il bagher.
 - La ricezione a W attacco con alzatore al centro.
 - Le regole fondamentali di gioco.
- 🏐 Pallacanestro:
 - Palleggio.
 - Passaggi.
 - Tiro da fermo.
 - Piede perno, cambio di mano, cambio di direzione.
 - Arresto a 1 o 2 tempi.
 - Le regole fondamentali di gioco.
- 🏈 Calcio a 5
 - Controllo della palla.
 - Passaggio, stop.
 - Tiro, parata.
 - Esercitazioni semplici di gioco.
 - Le regole fondamentali di gioco.
- 🎾 Tennis e Tennis da tavolo
- 🏸 Badminton:
 - I fondamentali di gioco e il regolamento.
 - Utilizzo di macchinari fitness

- PARTE TEORICA

Binomio capacità coordinative e condizionali.

Dal gioco allo sport.

Corpo umano:scheletro,articolazioni e muscoli.

Norme basilari di primo soccorso, prevenzione degli infortuni sportivi.

Schemi motori di base, fisiologia del movimento .

Teoria e tecnica di esecuzione dello stretching.

Regolamenti dei giochi sportivi trattati.

Approfondimenti e ricerche su argomenti proposti dagli alunni.

Visione di film inerenti gli argomenti trattati.

- ***EDUCAZIONE CIVICA***

Alimentazione per un corretto stile di vita.

Il Doping.

- ***VERIFICHE***

La valutazione verterà sull'osservazione sistematica dei processi di apprendimento e sarà effettuata periodicamente per avere elementi necessari alla elaborazione delle attività programmate.

Si prevedono momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni e momenti di verifica, tramite percorsi, progressioni, applicazione degli insegnamenti impartiti.

Verranno valutati positivamente i progressi compiuti rispetto alla situazione di partenza e non solo in riferimento a rendimenti oggettivi legati alle massime prestazioni.

Per la valutazione finale saranno tenuti in considerazione la frequenza, la partecipazione, l'impegno e l'interesse dimostrati nelle varie attività.

Verranno altresì considerate la disponibilità e la collaborazione verso i compagni e verso l'insegnante, la puntualità, la correttezza, il comportamento ed il rispetto del materiale e delle norme di convivenza civile.

Gli alunni, eventualmente esonerati, parteciperanno alle lezioni collaborando con l'insegnante con compiti di arbitraggio e di organizzazione delle varie attività.

- ***RECUPERO ed APPROFONDIMENTO***

Gli interventi di recupero saranno attivati durante le ore curricolari con l'organizzazione di gruppi di lavoro guidati dall'insegnante.

Le lezioni pratiche verranno svolte nel rispetto della normativa Covid-19.

CIVITAVECCHIA, 14-09-2021

**PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

ANNO SCOL. 2021/22	BIENNIO: LICEO SCIENZE UMANE – LICEO CLASSICO – LICEO ECONOMICO SOCIALE - LICEO ARTISTICO
DOCENTI PROF. CIANCARINI-RONCONI BELLUCCI- GARGANO - GALEANI	MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

Obiettivi di apprendimento:

1. Conoscere le abilità motorie di base.
Applicare le abilità motorie di base (correre, lanciare, arrampicarsi, capovolgersi, saltare) alle situazioni motorie che lo richiedono.
2. Conoscere le principali esercitazioni che migliorano le qualità fisiche.
Eseguire le esercitazioni che permettono di migliorare le principali qualità fisiche e neuromuscolari (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare, coordinazione).
3. Conoscere i fondamentali e le regole di alcuni giochi di squadra.
Eseguire in modo adeguato i fondamentali individuali e collettivi di almeno due giochi di squadra; rispettare le regole nella pratica ludico-sportiva.
4. Conoscere e applicare le fondamentali norme di igiene e prevenzione degli infortuni; conoscere le basi del primo soccorso.

Obiettivi trasversali:

Formativi:

- Saper tenere un comportamento corretto, partecipativo e costruttivo.
- Saper organizzare sia a casa che a scuola il proprio lavoro (tempi, modalità, priorità, revisioni e appunti).
- Saper rispettare le regole della scuola (orari, raccolta differenziata ...).

Cognitivi:

- Acquisire un metodo di studio efficace.
- Saper prendere appunti in tutte le discipline.
- Utilizzare in supporto all'attività didattica e di apprendimento strumenti multimediali.
- Conoscere e gestire progressivamente i linguaggi specifici delle varie discipline.

METODOLOGIA

Le esercitazioni saranno adeguate e graduate a seconda delle capacità individuali e delle risposte motorie riscontrate.

Verranno utilizzati a seconda delle esigenze il metodo globale e il metodo analitico (solitamente nell'impostazione generale di una attività si userà il metodo globale, poi nel perfezionamento tecnico, il metodo analitico e, nell'applicazione tattica in situazioni di gioco, di nuovo il metodo globale).

L'esperienza che si intende proporre è quella di sperimentare, sentire, interiorizzare, memorizzare ed utilizzare nella giusta situazione movimenti precisi ed efficaci.

Si cercherà sempre di dare spiegazioni tecniche ed informazioni sulle modificazioni fisiologiche e funzionali derivanti dal movimento per rendere gli allievi consapevoli degli effetti positivi che derivano dalla pratica dell'attività motoria scolastica anche per trasformarla, successivamente, in uno stile di vita sano ed attivo.

Si utilizzeranno: palestra con piccoli e grandi attrezzi, spazi adiacenti alla scuola, ricerche personali e utilizzo del

PC.

E' prevista la partecipazione ai Campionati Sportivi Studenteschi e a tutte le manifestazioni sportive a livello cittadino

CONTENUTI

Osservazione delle capacità e delle conoscenze precedentemente acquisite.

1. Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni.

Esercizi con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, cerchi, bacchette).

Esercizi ai grandi attrezzi

Esercizi di scavalcamiento e sottopassaggio di attrezzi.

Esercizi di preacrobatica (rotolamenti, capovolte avanti, indietro, sulla spalla, verticale alla spalliera).

Esercizi di stretching.

2. La corsa, la corsa di riscaldamento.

Corsa veloce.

Corsa di resistenza.

Corsa campestre.

Esercizi di agilità, destrezza, prontezza di riflessi, coordinazione.

Percorsi misti di livello semplice con piccoli e grandi attrezzi.

Circuiti a stazioni.

3. Pallavolo:

La battuta di sicurezza.

Il palleggio.

Il bagher.

Le regole fondamentali di gioco.

Pallacanestro:

Palleggio.

Passaggi.

Tiro da fermo.

Arresto a 1 o 2 tempi.

Le regole fondamentali di gioco.

Calcio a 5

Controllo della palla.

Passaggio, stop.

Tiro, parata.

Esercitazioni semplici di gioco.

Le regole fondamentali di gioco.

Tennis e Tennis da tavolo

Badminton:

TEORIA

Capacità coordinative.

Capacità condizionali.

Sport e ambiente.

Postura corretta.

Approfondimenti e ricerche su argomenti proposti dagli alunni.

Visione di film inerenti gli argomenti trattati.

EDUCAZIONE CIVICA

Aquisizione di un sano stile di vita – Salute e benessere fisico.

Fair play.

VERIFICHE

La valutazione verterà sull'osservazione sistematica dei processi di apprendimento e sarà effettuata periodicamente per avere elementi necessari alla elaborazione delle attività programmate.

Si prevedono momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni e momenti di verifica, tramite percorsi, progressioni, applicazione degli insegnamenti impartiti.

Verranno valutati positivamente i progressi compiuti rispetto alla situazione di partenza e non solo in riferimento a rendimenti oggettivi legati alle massime prestazioni.

Per la valutazione finale saranno tenuti in considerazione la frequenza, la partecipazione, l'impegno e l'interesse dimostrati nelle varie attività.

Verranno altresì considerate la disponibilità e la collaborazione verso i compagni e verso l'insegnante, la puntualità, la correttezza, il comportamento ed il rispetto del materiale e delle norme di convivenza civile.

Gli alunni, eventualmente esonerati, parteciperanno alle lezioni collaborando con l'insegnante con compiti di arbitraggio e di organizzazione delle varie attività.

RECUPERO ed APPROFONDIMENTO

Gli interventi di recupero saranno attivati durante le ore curricolari con l'organizzazione di gruppi di lavoro guidati dall'insegnante.

Le lezioni pratiche verranno svolte rispettando la normativa Covid-19.

CIVITAVECCHIA, 14-09-2021