



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

ANNO SCOLASTICO: 2022/23

Docenti	Materia
Ronconi Mauro, Gargano Cristiana, Aruffo Silvia Carla, Papari Stefano, Trunfio Carmine	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, 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 scavalco e sottopassaggio di attrezzi.

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