**Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca**

**Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio**

**Istituto Istruzione Superiore**

Via dell’Immacolata, 47 - 00053 Civitavecchia (RM)

**PROGRAMMA SVOLTO**

|  |  |
| --- | --- |
| ANNO SCOLASTICO 2022/23 | 1°B ARTISTICO |

|  |  |
| --- | --- |
| DOCENTE PROF. | MATERIA |
| **STEFANO PAPARI** | **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 sono state adeguate e graduate a seconda delle capacità individuali e delle risposte motorie riscontrate.

Sono stati 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 proposta è stata quella di sperimentare, sentire, interiorizzare, memorizzare ed utilizzare nella giusta situazione movimenti precisi ed efficaci.

Sono state date 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.

Sono stati utilizzati: palestra con piccoli e grandi attrezzi, ricerche personali e utilizzo del PC.

***CONTENUTI***

Osservazione delle capacità e delle conoscenze precedentemente acquisite.

* Esercizi a corpo libero.
* Esercizi con piccoli attrezzi
* Esercizi di stretching.
* **La corsa, la corsa di riscaldamento.**
  + Corsa veloce.
  + Corsa di resistenza.
  + Corsa campestre.
* **Pallavolo:**
  + La battuta di sicurezza.
  + Il palleggio.
  + Il bagher.
  + Le regole fondamentali di gioco.
* **Freccette**
* **Tennis da tavolo**
* **Badminton**

***TEORIA***

* Storia dell’Educazione Fisica
* Capacità coordinative e organico-muscolari
* Anatomia di base

***VALUTAZIONE***

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 E APPROFONDIMENTO***

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

CIVITAVECCHIA, 8-06-2023

prof. Stefano Papari