Istituto di Istruzione Secondaria Superiore "Primo Levi"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classi: 1DE

Anno scolastico 2022/2023

OBIETTIVI GENERALI

- Acquisizione e padronanza del linguaggio motorio e di regole comportamentali;
- Acquisizione e implemento delle abilità motorie al fine di arricchire le proprie esperienze motorie;
- Sviluppo della capacità critica che consenta l'autovalutazione e l'autocorrezione;
- Sviluppo della capacità di scelta di una o più attività motorie, da praticare e da utilizzare come arricchimento, imparando non solo gesti specifici di quella disciplina, ma consolidando le norme comportamentali all'interno di un gruppo tramite il fair-play;
- Sviluppo della socialità e dello spirito di collaborazione nel pieno rispetto dei compagni e degli avversari;
- Sviluppo della capacità di lavoro motorio creativo ed autonomo nelle attività di gruppo e di classe.

CONTENUTI

MODULO 1

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO - CAPACITA' CONDIZIONALI

● Miglioramento della resistenza organica generale e specifica attraverso la corsa continua ed esercizi di corsa su distanze progressivamente allungate a velocità uniforme o variata;

● Elementi coordinativi di ginnastica aerobica/attività aerobica in ambiente naturale;

● Incremento della forza muscolare attraverso esercizi a corpo libero e a coppie, anche con adeguati piccoli sovraccarichi;

● Incremento della velocità e della capacità di reazione con esercitazioni mirate a fornire stimoli complessi e differenziati;

● Incremento della flessibilità con esercizi di stretching ed esercizi di mobilizzazione articolare.

MODULO 2

COORDINAZIONE NEURO-MUSCOLARE

- Sviluppo della capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti con esercitazioni di coordinazione segmentaria, attività che pongono in connessione due distinte abilità motorie, interventi per l'affinamento della bilateralità, della coordinazione e del controllo di gestì diversi;

- Incremento della capacità di orientamento spazio - temporale attraverso esercitazioni e spostamenti entro spazi e con tempi diversi da quelli abituali, utilizzando posizioni e movimenti inconsueti e ricercando nello spazio disponibile una posizione ottimale;
- Affinamento della capacità di differenziazione e controllo dei gesti motori acquisiti e della capacità di regolazione e di modulazione del movimento, attraverso esercitazioni implicanti l'esecuzione di gesti complessi progressivamente più evoluti;
- Affinamento della capacità di equilibrio con esercitazioni a corpo libero di pre-acrobatica e acrobatica elementare (la capovolta a/d, la verticale, la ruota), esercitazioni ai grandi attrezzi (trave di equilibrio, spalliere) e con esercitazioni combinate di semplici rotazioni e spostamenti;
- Sviluppo della capacità di ritmo con esercizi di educazione ritmica del movimento e utilizzazione di stimoli sonori dì varia natura (voce, musica);
- Incremento della capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti con esercizi finalizzati alla capacità di trasformare le proprie azioni motorie in base a cambiamenti situazionali improvvisi e inattesi.

MODULO 3

SOCIALIZZAZIONE

● Sviluppo della socialità, dello spirito dì collaborazione e del rispetto reciproco con attività ludiche e sportive ed esercitazioni di gruppo, di classe e dì interclasse che implichino il raggiungimento di un fine comune attraverso un'attiva collaborazione all'interno del gruppo.

MODULO 4

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- Acquisizione di elementi tecnici e tattici dei principali giochi sportivi;

- Acquisizione da parte dell'allievo:

- Del significato convenzionale di "regola"
- Dei regolamenti inerenti ai vari sport
- Dei comportamenti idonei per una corretta vita di gruppo e una positiva fruizione dell'esperienza sportiva e motoria.

MODULO 5

CONOSCENZE TEORICHE COLLEGATE ALL'ATTIVITA' MOTORIA

CONOSCENZE TEORICHE

- Benessere con il movimento;
- Organi e apparati;
- L'alimentazione;
- Elementi di igiene;
- Gli infortuni;
- Movimento e salute: prevenzione e mantenimento;
- Movimento e conoscenza di sé;

- Conoscenza generale delle capacità motorie e loro sviluppo in ambito prestativo e / o di benessere;
- Etica e fair play;
- Racconto di esperienze personali motorio sportive;
- Confronto con i compagni;
- Approfondimento su vari piani educativi.

MODULO 6

EDUCAZIONE CIVICA

- Lo sport e le regole e il fair play
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

METODOLOGIE DIDATTICHE

Utilizzo della palestra, per quel che concerne le attività pratiche, con l'ausilio di sussidi presenti all'interno per l'esecuzione delle attività individuali e di gruppo. Dal punto di vista delle conoscenze teoriche, utilizzo di confronti e dibattiti tra docente e studenti al fine di creare i presupposti di confronto.

COMPETENZE

CRITERI DI VALUTAZIONE:

Il criterio di valutazione sommativa adottato, prediligerà la partecipazione e l'impegno rispetto alle conoscenze, capacità e competenze personali. Si ritiene, infatti, più formativa l'attenzione posta dagli alunni nei confronti della materia, rispetto allo stato di efficienza condizionato dal tipo di attività motoria praticata dagli alunni in orario
extrascolastico. Tale criterio non penalizzerà i ragazzi che ottengono brillanti prestazioni nelle prove pratiche e che, nello stesso tempo, mostrano impegno e partecipazione. La valutazione finale, quindi, terrà conto degli obiettivi cognitivi (conoscenze teoriche, l'utilizzo del linguaggio specifico), degli obiettivi operativi (competenze motorie), ma soprattutto del grado di raggiungimento degli obiettivi comportamentali (impegno, interesse, partecipazione, assiduità, partecipazione responsabile alla vita scolastica, capacità di attenzione, rispetto degli impegni scolastici, ecc.).

Comportamento durante le lezioni, sia pratiche che teoriche

- Incrementi individuali nelle prestazioni rispetto ai risultati iniziali ottenuti.
- Livello di partecipazione alle lezioni (capacità di collaborazione; capacità di produzione individuale);
- Abbigliamento idoneo a svolgere le attività pratiche,
- Cura dell'igiene

Libro di testo: Rampa Alberto Energia Pura – FIT FOR SCHOOL

Quartu Sant'Elena, 10/06/2023 Il docente: Ortu Matteo