

SCIENZE MOTORIE		
Docente		Prof. VALENTI CARMELA
OBIETTIVI		
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>-Essere in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale.</p> <p>-Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale</p> <p>-Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per prevenire infortuni e per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.</p>	<p>-L'apprendimento motorio relativo alle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative (coordinazione, equilibrio, destrezza, dominanza della lateralità ecc.)</p> <p>-Regole e ruoli di gioco. Capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato</p> <p>-Principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento ;</p> <p>- Analisi teorico pratica della forza e mobilità articolare; - Paramorfismi e dimorfismi</p> <p>-Cenni di anatomia e fisiologia dello apparato respiratorio. Alimentazione e sport.</p>	<p>-Saper ideare attività per lo sviluppo e il miglioramento, rispetto ai livelli di partenza, delle capacità motorie condizionali e coordinative).</p> <p>-Effettuare progressioni di ginnastica educativa a coppie o ai grandi attrezzi. Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate.</p> <p>-Assumere ruoli all'interno di un gruppo.</p> <p>- Assumere ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie capacità.</p> <p>- Applicare e rispettare le regole. Fornire aiuto ed assistenza responsabile durante l'attività dei compagni. - Rispettare l'avversario ed il suo livello di gioco. Svolgere compiti di arbitraggio. Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e o sportiva</p> <p>-Assumere posture corrette, soprattutto in presenza di carichi in ambito motorio,sportivo e scolastico;</p> <p>-Applicare sani principi per un corretto stile di vita. Praticare attività motoria e sportiva in ambiente naturale.</p>
METODI DI INSEGNAMENTO	<p>La metodologia utilizzata si è basata sulla organizzazione di attività in situazione, sulla continua individuazione e correzione anche autonoma dell'errore; tali attività sono state scelte anche tenendo conto delle preferenze espresse dagli allievi. Nel corso dell'anno scolastico sono state proposte attività individualizzate, a coppie, (senza contatto per via del Covid), procedendo di normadal metodo globale al metodo analitico, in relazione anche alla disponibilità pratica degli spazi utilizzabili in palestra e delle attrezzature ivi presenti. Le lezioni si sono svolte in</p>	

	<p>presenza, veniva applicata la modalità mista nell'eventualità che uno o più alunni fossero in isolamento Covid, con la modalità DAD prevista dalla piattaforma MEET</p>
VERIFICHE	<p>Le verifiche sono state basate sull'osservazione continua degli alunni durante le attività motorie, sull'accertamento degli obiettivi raggiunti e sulla constatazione dell'evoluzione delle capacità psico-motorie che i discenti hanno acquisito; verifiche pratiche, test a risposta aperta, e interrogazioni orali per la parte teorica del programma. Nella valutazione si è tenuto conto dei livelli di partenza di ogni singolo alunno e dei miglioramenti ottenuti nel corso dell'anno.</p> <p>Nella valutazione inoltre sono stati presi in considerazione la partecipazione attiva al dialogo educativo, l'impegno e l'interesse per la materia, il rispetto delle regole al loro senso di lealtà sportiva, al rispetto dei compagni, dell'insegnante e della scuola in genere.</p>
CONTENUTI	<p>1) Potenziamento fisiologico Corsa aerobica, es. di potenziamento arti inferiori es. addominali. Esercizi di mobilizzazione generale con particolare attenzione alla mobilizzazione del rachide. Stretching: conoscenza di se stessi, dei vari gruppi muscolari impegnati nei singoli esercizi (con valutazione del lavoro svolto), vari tipi di corsa, skip, balzi, allunghi, progressivi, corsa velocità crescente/decrescente, test addominali, test resistenza, test salto lungo da fermi, test forza arti superiori, altri test per la forza, resistenza, velocità.</p> <p>2) Rielaborazione degli Schemi Motori di Base Esercizi di equilibrio e coordinazione, test funicella, capovolte, esercizi alla spalliera, destrezza.</p> <p>3) Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico Organizzazione dei giochi di squadra con rispetto di regole predeterminate; assunzioni di ruoli; applicazioni degli schemi di gara; affidamento, a rotazione, di compiti di arbitraggio; educazione alla socialità; collaborazione; rispetto delle regole indispensabile per una vita civile e ordinata; rispetto degli altri; organizzazione dei gruppi di lavoro.</p> <p>4) Conoscenza e pratica delle attività sportive Giochi di squadra: Pallavolo: fondamentali, le regole, gioco con applicazione di schemi semplici. Fondamentali e regole dei più comuni sport di rimando; tennistavolo-badminton. Atletica leggera; salti-lanci-gare di velocità-staffetta-corsa ad ostacoli</p> <p>5) Informazioni Fondamentali Sulla tutela Della salute E Sulla prevenzione Degli Infortuni Approfondimenti riguardo il concetto di salute e acquisizione di una cultura motoria tesa a promuovere la pratica sportiva come costume di vita in vista del miglioramento e mantenimento della propria salute; principi di una corretta alimentazione. Elementi di pronto soccorso Indicazioni generali e specifiche introdotte teoricamente durante le esercitazioni pratiche</p>

	<p>6) Approfondimento Delle Conoscenze Teoriche Ossa-muscoli-articolazioni- Apparato cardiocircolatorio e respiratorio-Le dipendenze-Il doping- Olimpiadi antiche e moderne Principi alimentari e corretto stile di vita. Norme basilari di prevenzione degli infortuni ,pronto soccorso. Conoscenza degli sport individuali e di squadra: fondamentali di gioco e regolamentazione. Le specialità dell'atletica leggera</p> <p>7) Ed Civica -Cittadinanza attiva; ed stradale-Il rispetto delle regole nello sport ed i fenomeni ad esso collegati,fair-play</p>
TESTI	<p>IN PERFETTO EQUILIBRIO AUTORE DEL NISTA PIER LUIGI EDITORE D'ANNA</p>
MATERIALI E/O STRUMENTI	<p>Gli spazi utilizzati sono stati : la palestra ubicata al piano terra lo spazio attrezzato con macchine per fitness, il campetto. Le attrezzature piccoli e grandi attrezzi in dotazione all'istituto. Per lo svolgimento della parte teorica è stato utilizzato il libro di testo, appunti visione di filmati, mappe concettuali, registro elettronico e bacheca piattaforma Argo.</p>