



ITSOS Marie Curie

Via Masaccio, 4 - 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)

Tel. +39 02.9240552 - Fax +39 02.9232731 <http://www.itsos-mariecurie.gov.it>

Codice identificativo MITD400008 - Codice Fiscale 91546890152 - Codice univoco ufficio UFAV7N
e-mail: MITD400008@istruzione.it - info@itsos-mariecurie.it - pec: MITD400008@pec.istruzione.it



Anno scolastico 2018/2019

PROGRAMMA PREVENTIVO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE

**INDIRIZZO
LICEO LINGUISTICO
CLASSE 5^A A LL**

DOCENTE: Prof. Claudio Paolo Perego

Ore settimanali: 2

FINALITA' E OBIETTIVI

Competenze chiave di cittadinanza/europee	Competenze trasversali	Competenze disciplinari	Competenze Alternanza Scuola – Lavoro *
<ul style="list-style-type: none"> • Collaborare e partecipare. • Consolidamento del carattere e sviluppo della socialità e del senso civico. • Agire in modo autonomo e responsabile. • Acquisire e comprendere l'informazione. • Risolvere i problemi. • Imparare ad imparare. • Scoperta delle attitudini personali. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saper mantenere il controllo ed il rispetto nelle attività di relazione con gli altri ▪ Partecipare insieme ai compagni e collaborare alla pratica. ▪ Acquisire conoscenze per la tutela della salute ▪ Saper utilizzare in modo responsabile ed in sicurezza spazi ed attrezzature. ▪ Prendere coscienza dei propri limiti applicandosi per il superamento degli stessi attraverso la consapevolezza dei propri mezzi e dei miglioramenti nel tempo ▪ Saper utilizzare consapevolmente tabelle di allenamento e recuperare dati e informazioni dal web. ▪ Saper utilizzare test e tabelle di autovalutazione. ▪ Conoscere il linguaggio specifico. ▪ Raggiungimento dell'autonomia nel lavoro 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Mettersi alla prova in attività motorie e sportive per superare le difficoltà psicomotorie e sportive tipiche dell'età e conseguentemente per migliorare la performance. ▫ Attuare comportamenti corretti e adeguati stili di vita per la salvaguardia della salute. ▫ Mettersi alla prova in modo leale nelle attività competitive ▫ Incrementare le capacità motorie e l'efficienza fisica tramite un adeguato lavoro di potenziamento fisiologico. ▫ Saper valutare l'entità dello sforzo durante l'attività motoria ▫ Esser in grado di rielaborare gli schemi motori in funzione dell'apprendimento e miglioramento di gesti sempre più complessi. ▫ Essere in grado di eseguire azioni motorie appropriate ed efficaci per effettuare i vari fondamentali individuali. 	

		<ul style="list-style-type: none"> ▫ Saper osservare, analizzare e rielaborare il vissuto motorio ▫ Saper organizzare una personale, elementare, attività di movimento finalizzata nei modi e nei tempi corretti. ▫ Acquisire una cultura motoria e sportiva tendente a valorizzare la pratica anche al di fuori della vita scolastica 	

***Facoltativo: da inserire se lo richiede la programmazione di Indirizzo**

CONTENUTI/ARGOMENTI

ARGOMENTO 1

**GIOCHI DI SQUADRA: CALCIO-PALLAVOLO-PALLACANESTRO-PALLAMANO-ULTIMATE-HOCKEY-FLAG FOOTBALL-RUGBY-BASEBALL-CALCETTO-TENNIS TAVOLO-BADMINTON-ALTRO
TORNEI SPORTIVI TRIENNIO: -CLASSI QUINTE: CALCETTO**

CONOSCENZE	ABILITA'
Aspetti storici, culturali e fisico motori	Acquisire e saper usare un linguaggio specifico. Riconoscere le abilità e capacità di base.
Regole e arbitraggio	Acquisire e saper usare un linguaggio specifico. Trasferire in modo pratico le conoscenze.

Tecnica dei fondamentali individuali e di squadra	Saper eseguire i fondamentali individuali. Saper trasferire la tecnica individuale nel gioco. Saper organizzare in autogestione l'attività di gioco, di avviamento e di preparazione.
---	---

ARGOMENTO 2

ATLETICA LEGGERA,SPECIALITA':CORSA DI VELOCITA', OSTACOLI E DI RESISTENZA- SALTI E LANCI.

CONOSCENZE	ABILITA'
Aspetti storici, culturali e fisico motori	Acquisire e saper usare un linguaggio specifico. Riconoscere le abilità e capacità di base
Regole di specialità, di gara, strumenti e spazi	Saper prendere misure e tempi Saper applicare in modo pratico le conoscenze
Gesti tecnici	Saper eseguire i gesti specifici didattici e tecnici Saper eseguire autonomamente l'avviamento motorio specifico

ARGOMENTO 3

AVVIAMENTO MOTORIO

CONOSCENZE	ABILITA'
Concetto di endurance, mobilità articolare, allungamento muscolare, tonificazione, strutturazione dei tempi e modi, procedura base.	Saper usare un linguaggio proprio ed eseguire in modo corretto e autonomo l'attività.
Preatletici ed esercizi specifici	Saper usare un linguaggio proprio ed applicare in modo corretto e autonomo l'avviamento motorio generale e specifico

ARGOMENTO 4

POTENZIAMENTO E MIGLIORAMENTO FISIOLÓGICO

CONOSCENZE	ABILITA'
Concetti relativi alle abilità motorie e alle capacità condizionali	Saper eseguire esercizi specifici a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi. Saper acquisire e riconoscere il valore dei test nell'ambito della autovalutazione
Concetti relativi all'allenamento, all'efficienza fisica e alle tecniche specifiche	Saper leggere e praticare una tabella di allenamento. Saper riconoscere i segni fisiologici della fatica Saper gestire le reazioni fisiologiche della fatica e valutare lo sforzo. Saper programmare una tabella di lavoro (triennio)

ARGOMENTO 5

GINNASTICA ARTISTICA – ACROSPORT

CONOSCENZE	ABILITA'
Aspetti storici, culturali e fisico motori	Acquisire e saper usare un linguaggio specifico. Riconoscere le abilità e capacità di base.
Assistenza	Saper disporsi in modo adeguato al gesto tecnico da assistere e collaborare nell'aiuto reciproco.
Gesti tecnici	Saper eseguire elementi propedeutici e di base a corpo libero. Saper eseguire gli elementi propedeutici e di base agli attrezzi.

ARGOMENTO 6

PREVENZIONE ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE

CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none">– Anatomia e fisiologia del corpo umano– Approfondimenti delle conoscenze relativi al percorso di studio– Efficienza fisica e benessere	<ul style="list-style-type: none">– Saper utilizzare il linguaggio specifico.– Apprendimento degli elementi base (organi e funzioni) di alcuni apparati.– Saper collegare le conoscenze teoriche nell'ambito disciplinare.– Capacità di applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute dinamica

<ul style="list-style-type: none"> - Doping, droghe e alcool - Alimentazione - Primo soccorso (triennio) 	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendimento dei concetti di base. - Saper utilizzare il linguaggio specifico. - Capacità di applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute dinamica e della prevenzione degli infortuni. - Primo soccorso: conoscenza dei comportamenti efficaci ed adeguati in caso di infortuni
<ul style="list-style-type: none"> - Propriocettività - Ergonomia - Respirazione - Yoga – Tecniche di rilassamento- 	<ul style="list-style-type: none"> - Controllo della postura in situazione statica e dinamica e in relazione alla situazione. - Saper eseguire esercizi base di ginnastica compensativa. - Saper utilizzare e gestire tecniche di rilassamento neuro-muscolare e respiratorie. - Capacità di applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti il mantenimento della salute dinamica

ARGOMENTO 7

ATTIVITA'INDIVIDUALI E DI GRUPPO LUDICO-RICREATIVE ED IN AMBIENTE NATURALE: DANZA-AEROBICA-STEP-ARTI MARZIALI-TIRO CON L'ARCO-ORIENTEERING-ARRAMPICATA-VELA-SCI-CANOA-GIOCOLERIA-ESCURSIONISMO

Eventuali partecipazioni a manifestazioni sportive esterne

CONOSCENZE	ABILITA'
Aspetti storici, culturali e fisico motori	Acquisire e saper usare un linguaggio specifico. Riconoscere le abilità e capacità di base.
Regole di specialità, di gara, strumenti e spazi	Saper prendere misure e tempi

Fondamentali individuali	Saper eseguire i fondamentali individuali e gli elementi base. Saper trasferire la tecnica individuale in situazione di gioco. Saper organizzare in autogestione l'attività. Saper affrontare situazioni impreviste.
Fondamentali individuali	Sapersi muovere a ritmo di musica. Sapersi esprimere liberamente nella propria corporeità. Saper eseguire una coreografia.

Definizione degli obiettivi minimi per il conseguimento della sufficienza

COMPETENZE

- Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica
- Rispettare le regole
- Riconoscere le proprie abilità e capacità
- Confrontarsi con gli altri in ambito sportivo e motorio
- Saper utilizzare strumenti ed attrezzature specifiche della disciplina in modo adeguato
- Adottare comportamenti responsabili a tutela della salute e della sicurezza, personale e verso gli altri, in ambiente sportivo e motorio

ABILITA'/CAPACITA'

- Rielaborare e consolidare schemi motori semplici
- Eseguire semplici sequenze motorie individuali e collettive
- Riconoscere ed applicare alcune tabelle riferite a test motori di base
- Applicare le regole principali degli sport individuali e di squadra praticati
- Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti di lavoro.
- Interagire

CONOSCENZE

- I concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base)
- Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola
- I principi fondamentali sulla salute, sulla sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni
- Nozioni di anatomia .

responsabilmente all'interno
del gruppo con assunzione di
ruoli guidato dall'insegnante

METODOLOGIA DIDATTICA

Osservazione e valutazione della classe anche con test oggettivi

Utilizzo del metodo globale, analitico e induttivo- deduttivo. Metodo sistemico.

Lezioni frontali e di gruppo anche autogestite.

Durante l'anno scolastico si prevedono gruppi di lavoro per centri di interesse suddividendo le diverse classi presenti in palestra.

Si prevedono attività individualizzate per alunni esonerati e/o diversamente abili, integrazioni teoriche ,compiti di Arbitraggio, organizzazione del materiale ecc..

Si prevedono momenti di confronto attraverso competizioni e partecipazioni a gare sia di Istituto sia esterne.

E' prevista la presenza di esperti esterni.

- Gli argomenti saranno proposti secondo struttura modulare:

MODULO: 1 ATTIVITA' MOTORIE DI BASE (2°Liv. sintesi)

STRUTTURA

	UNITA' DIDATTICA	DURATA INDIC.	COLLEGAMENTI
1	ATTIVITA' PRELIMINARI E DI CONTROLLO PERIODICO	6	Con M2 - M3
2	ALLENAMENTO E RECUPERO FISIOLGICO	3	" "
3	POTENZIAMENTO FISIOLGICO ED EFFICIENZA FISICA	10	" "
4	MIGLIORAMENTO DELLE ABILITA' MOTORIE	4	" "

MODULO: 2 SALUTE E PREVENZIONE (2°Liv. sintesi)

STRUTTURA

	UNITA' DIDATTICA	DURATA INDIC.	COLLEGAMENTI
1	CORPO E MOVIMENTO	3	Con M1 - M3
2	IGIENE E PREVENZIONE	4	" "
3	ERGONOMIA GENERALE	4	" "
4	ATTIVITA' COMPENSATIVA	4 - 6	Con M3 UD1 - M1

MODULO: 3 ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI E COLLETTIVE (praticare uno Sport sint.)

STRUTTURA

	UNITA' DIDATTICA	DURATA INDIC.	COLLEGAMENTI
1	GIOCHI E ALTRE ATT. SPORTIVE (Pallamano, Pallav., etc.)	4 - 6	Con M2 UD 4
2	CALCETTO - TORNEO E PROBLEMATICHESPORTIVE	10	Con M2 - M1
3	ATTREZZISTICA SPORTIVA	6	" "
4	ATLETICA LEGGERA	2	" "

ATTIVITA'

LC = LEZIONE CATTEDRATTICA
 LD = LEZIONE DIALOGATA
 V = VERIFICA
 I = INTERROGAZIONI

EI = ESERCITAZIONI INDIVIDUALI
 EG = ESERCITAZIONI A GRUPPI
 EC = ESERCITAZIONE COLLETTIVA

MODALITA' DI VALUTAZIONE

<input checked="" type="checkbox"/> Esercizi, Giochi, Forme Applicative	<input checked="" type="checkbox"/> Verifica orale (eventuale per singoli casi)
<input checked="" type="checkbox"/> Test	<input checked="" type="checkbox"/> Verifica scritta
<input checked="" type="checkbox"/> Altri: Osservazioni - Partecipazione e Impegno dimostrati	

MODALITA' DI VERIFICA

Tipologia delle verifiche:

Prove pratiche e applicative
Prove orali o scritte.

Scansione delle verifiche:

Minimo 2/3 a quadrimestre.

STRATEGIE DI RECUPERO

Recupero in itinere.

Studio individuale assistito con prove di recupero.
(entro la metà di Maggio)

INDICATORI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DEGLI STUDENTI**CRITERI DI VALUTAZIONE**

GIUDIZIO PRESTAZIONE	VOTO	DESCRITTORI
NULLO-NEGATIVO	1 2	Rifiuto totale verso le attività e partecipazione e impegno nulli.
NEGATIVO	3	Rifiuto quasi totale nei confronti dell'attività pratica e teorica. Partecipazione e impegno inesistenti.
GRAV. INSUFFICIENTE	4	Non conosce e non esegue semplici esercizi. Espone le conoscenze in modo errato. Partecipazione e impegno sporadico non attinente.
INSUFFICIENTE	5	Difficoltà nel riconoscere, eseguire ed applicare semplici esercizi. Espone le conoscenze in modo frammentario. Partecipazione e impegno saltuario e non sempre attinente.
SUFFICIENTE	6	Conosce, esegue ed applica semplici esercizi. Espone le conoscenze teoriche in modo elementare e corretto. Partecipazione ed impegno consoni anche se saltuario.
DISCRETO	7	Conosce, esegue ed applica esercizi complessi con ritmi esecutivi veloci e spostamenti spaziali. Espone le conoscenze teoriche in modo articolato e corretto. Partecipazione ed impegno consoni e costanti.
BUONO	8	Conosce ed applica il gesto motorio in modo preciso, efficace e corretto nelle diverse situazioni. Espone in modo articolato cogliendo i rapporti di causa ed effetto. Partecipazione ed impegno adeguati e attivi.
OTTIMO	9	Rielabora gli schemi motori complessi e li applica in modo pertinente, originale ed economico nelle diverse situazioni motorie. Rielabora in modo personale le conoscenze, cogliendo le relazioni disciplinari e interdisciplinari. Partecipazione ed impegno costanti, propositivi.

ECCELLENTE	10	Rielabora gli schemi motori complessi e gli applica in modo pertinente, originale ed economico nelle diverse situazioni motorie. Rielabora in modo personale le conoscenze, cogliendo le relazioni disciplinari e interdisciplinari. Partecipazione ed impegno molto collaborativo e propositivo all'interno della classe.
------------	----	--

Dato l'aspetto prevalentemente pratico applicativo, in cui si privilegiano gli obiettivi educativi-formativi si ritiene di dar rilevanza alla partecipazione attiva, al coinvolgimento responsabile, alla collaborazione nella classe e all'impegno profuso.

STRUMENTI

Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi presenti, fissi e mobili, convenzionali e non.

Utilizzo di materiale informale, materiale multimediale, fotocopie, libri, quaderno, dispense, lavagna, macchina fotografica, telecamera, internet, dispense e materiale informatico prodotto dall'insegnante.

LIBRI DI TESTO

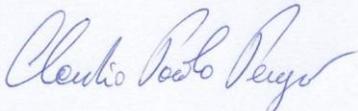
“IL DIARIO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE”

Autore M. Vicini

Archimede Edizioni/ Pearson

Cernusco sul Naviglio

Docente



Clelio Paolo Rezza