

I.S.I.S. "L. EINAUDI – A. CECCHERELLI" – PIOMBINO (LI)  
PROGRAMMAZIONE

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Failla Mulone Veronica

A.S. 2019/20, Classe II B ITE

Percezione di sé, potenziamento fisiologico, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali e consolidamento capacità coordinative.

Tempi: 28 ore

Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola

COMPETENZE: - Usare e valorizzare il proprio corpo e le sue funzioni  
- Essere in grado di svolgere attività motorie di diversa durata e intensità  
- Ampliare le personali capacità condizionali e coordinative realizzando schemi motori complessi

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE (saper fare)	CONTENUTI	METODI e STRUMENTI	VERIFICHE E RECUPERO
<p>Conoscere le capacità condizionali :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-forza</li> <li>-velocità</li> <li>-resistenza</li> <li>- Mobilità articolare</li> </ul> <p>Conoscere le capacità coordinative</p> <p>Conoscere la capacità di apprendimento e il controllo motorio.</p> <p>-Il movimento e il linguaggio del corpo</p> <p>-Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.</p>	<p>Correre in modo continuo per almeno 10'</p> <p>Eseguire correttamente e con padronanza alcuni esercizi di potenziamento per ogni gruppo muscolare</p> <p>Eseguire esercizi di allungamento attivo e passivo per i principali distretti corporei e conoscere quali muscoli e articolazioni sono coinvolti</p> <p>Eseguire semplici sequenze motorie in modo rapido utilizzando sia gli arti inferiori, che superiori</p> <p>Eseguire sequenze motorie di coordinazione generale e segmentaria</p>	<p>Saper correre su distanze diverse e a ritmo adeguato.</p> <p>Saper vincere resistenze a carico naturale.</p> <p>Saper compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.</p> <p>Saper eseguire esercizi di allungamento e mobilità articolare.</p> <p>Saper padroneggiare i segmenti corporei in forma indipendente e coordinata, in funzione di uno scopo.</p> <p>Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi.</p>	<p>Esercitazioni di corsa continua e intervallata</p> <p>Esercizi combinati a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale, con ritmi diversi.</p> <p>Combinazione e adattamento di schemi motori di base in situazioni diverse</p> <p>Esercitazioni di forza a carico naturale, con piccoli attrezzi.</p> <p>Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare</p> <p>Andature ed esercizi di coordinazione semplici e complessi a corpo libero, esercizi con le funicelle, con le palle mediche eseguiti singolarmente e a coppie.</p>	<p>Lezione di gruppo</p> <p>Lezioni di gruppo e lavoro individuale</p> <p>Piccoli attrezzi</p> <p>Lezioni di gruppo</p> <p>Lezioni di gruppo e lavoro individuale</p> <p>Lezioni di gruppo</p> <p>Lezioni di gruppo</p>	<p>Pratiche in palestra o campo d'atletica</p> <p>In itinere</p> <p>Pratiche in palestra</p> <p>In itinere</p> <p>Pratiche in palestra o campo d'atletica</p> <p>Pratiche</p> <p>Pratiche</p>

I.S.I.S. "L. EINAUDI – A. CECCHERELLI" – PIOMBINO (LI)

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Failla Mulone Veronica

A.S. 2019/20, Classe II B ITE

Avviamento alla pratica sportiva, le regole e il fair play.

Tempi: 28 ore

Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola

COMPETENZE:	- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità anche nello svolgimento dell'attività fisico sportiva. - Saper praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi di squadra e sport individuali -Sapere eseguire i gesti tecnici in situazioni di gioco semplificato rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione.
-------------	---

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	CONTENUTI	METODI e STRUMENTI	VERIFICHE E RECUPERO
Conoscere le regole degli sport praticati  Conoscere le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati  I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo: -Pallavolo -Pallamano -Calcio a 5 -Pallacanestro  Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera  L'aspetto educativo e sociale dello sport	Eseguire almeno tre fondamentali correttamente  Eseguire azioni di attacco e difesa  Eseguire partite con palla a terra.  Il palleggio con cambio di mano; il tiro da fermo e in terzo tempo.  Eseguire il salto in lungo, il getto del peso, uno sprint di 20 mt., 40mt., 60mt., 80mt.. Corsa prolungata: 800 e 1500 metri. Campestre scolastica	Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale.  Saper fare e saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale.  Comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature.  Saper agire in modo autonomo e responsabile  Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali	Esercizi di palleggio da fermo, in movimento, bagher medio, bagher di ricezione, l'alzata, la battuta di sicurezza  Esercizi di attacco-difesa, es. di tiro da sn e da dx e semplici sequenze di schemi di gioco  Es. di controllo del pallone, passaggi e tiri.  Semplici schemi di gioco: slalom tra i birilli; dai e vai; passaggi e tiro a canestro  Corsa prolungata e corsa veloce. Esercizi propedeutici per il salto in lungo - il getto del peso - lancio del disco e il salto degli ostacoli	Lezioni di gruppo o a coppie in palestra con l'utilizzo di attrezzi messi a disposizione dalla scuola  Problem solving  Lezioni di gruppo  Lezioni gestite con giochi di ruolo e pair education  Lezioni di gruppo	Pratiche in palestra  Pratiche in palestra  Pratiche nel campo di Atletica  In itinere  Pratiche

Disciplina: Scienze motorie e sportive  
 Docente: Failla Mulone Veronica  
 A.S. 2019/20, Classe II B ITE  
 Cenni fisiologici e anatomici dell'apparato scheletro-muscolare, salute e benessere, sicurezza e prevenzione.  
 Tempi: 12 ore  
 Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola

COMPETENZE: - Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo  
 - Essere consapevoli degli effetti benefici dell'attività sportiva sui vari Apparati e sistemi

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	CONTENUTI	METODI e STRUMENTI	VERIFICHE
Conoscenze generali del corpo umano: -Apparato locomotore -Apparato cardiovascolare -Apparato respiratorio  Conoscere le tipologie della contrazione muscolare, i principali muscoli e relativi traumi muscolari.  Conoscere le modalità di allenamento della forza.  Elementi di educazione alimentare	Saper assumere posizioni corrette e svolgere gli esercizi in modo esatto in base alla richiesta dell'insegnante.  Conoscere i muscoli principali del corpo e la loro funzione, le leve e le catene cinetiche  Saper svolgere e definire il riscaldamento motorio. Conoscere gli esercizi di riscaldamento generale e specifico, dello stretching e come si respira durante lo sforzo fisico.  Conoscere l'importanza di avere una postura corretta e i paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale	Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale  Saper prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale utilizzando una postura corretta per evitare infortuni  Saper eseguire una sana e corretta alimentazione  Comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti	Riscaldamento, carico allenante e stretching; arbitrare le partite di classe.  Letture ed approfondimenti riguardanti la tecnica dello stretching.  Analisi degli esercizi svolti in pratica.  Spiegazioni e giochi riguardanti le regole principali delle attività sportive praticate.	Spiegazioni e lavori di gruppo utilizzando sia il libro di testo che la lim sia materiale multimediale.  Idem  Idem	Orali  Scritte  In itinere  Pratiche  In itinere

Il DOCENTE  
 Prof. ssa Failla Mulone Veronica

Tabella di valutazione delle competenze

Giudizio (espresso in decimi)	Traguardo della competenza - Pratica	Traguardo della competenza - Teorica
1-4	Partecipazione molto carente, esecuzione incompleta e non corretta	Mancata conoscenza e disinteresse verso gli argomenti trattati
5	Partecipazione quasi sufficiente ed esecuzione parzialmente corretta	Scarse conoscenze e discontinuo interesse relativi agli argomenti pratici e teorici
6	Partecipazione sufficiente ed esecuzione corretta seppur con qualche imprecisione e poca sicurezza	Sufficienti conoscenze e interesse anche se manca la capacità di saperle applicare in tutte le condizioni
7	Partecipazione attiva ed esecuzione più che sufficiente con qualche imprecisione	Discrete sia la conoscenza che l'interesse degli argomenti trattati
8	Buona partecipazione complessiva e capacità di svolgere con padronanza le richieste	Buone sia la conoscenza che l'interesse degli argomenti trattati riuscendole ad applicare in gran parte delle situazioni proposte (problem-solving)
9-10	Ottima sia la partecipazione che l'interesse verso tutti gli argomenti trattati con un'esecuzione sicura, priva di errori e con una rielaborazione personale	Ottime conoscenze; l'alunno dimostra di saper risolvere in modo positivo tutti gli argomenti proposti sia dal punto di vista pratico (schemi di gioco e posture) che teorico (anatomia e fisiologia). Dimostra inoltre di saper utilizzare le proprie conoscenze in modo trasversale con le altre discipline.