

Programmazione Didattica Istituto superiore Gabriele D'annunzio

Docente: Riccardo Greselin

Materia: Scienze motorie

Classe : I Scientifico

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	METODOLOGIE	STRUMENTI PER LA VALUTAZIONE
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva	<ul style="list-style-type: none">- Saper coordinare le azioni motorie con gli oggetti nello spazio- Saper regolare le proprie azioni motorie con aggiustamenti e modificazioni.- Saper individuare azioni motorie personali, funzionali alla risoluzione di un problema.	<ul style="list-style-type: none">- Saper coordinare le azioni motorie.- Saper risolvere un problema motorio.	<p>Lezioni teorico pratiche con metodologia analitica. Stile direttivo con insegnamento a stazioni (station teaching)</p> <p>Interventi di recupero, consolidamento, potenziamento. Uso di schemi riassuntivi e/o mappe.</p>	<p>- Area motoria: test motori e rilevazioni, individualizzati in relazione al contesto delle differenti competenze e abilità dell'allievo (criteri di confronto) - Area cognitiva: valutazione delle conoscenze teoriche</p>

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> - Saper organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando i vari schemi motori di movimento. - Saper riconoscere e valutare traiettorie, distanze e successioni temporali. - Saper organizzare i movimenti nello spazio in relazione a se stesso, agli oggetti e agli altri. - Saper riconoscere e utilizzare consapevolmente 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper organizzare i movimenti nello spazio e nel tempo. - Saper utilizzare le proprie capacità condizionali. 	<p>Visione di film sportivi che stimoleranno la riflessione dei discenti su temi come:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razzismo - fair play - corretti stili di vita - alimentazione - sport - droga e doping 	<p>attraverso test a risposta multipla. Approfondimento delle conoscenze e delle abilità attraverso la D.D.I</p>
	<p>le proprie capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità).</p>			

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> - Saper rispettare le regole di convivenza, rispettando le diversità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali. - Saper assumere comportamenti collaborativi - Conoscere il regolamento tecnico degli sport trattati - Saper applicare e somministrare i test motori e fisici 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper rispettare le regole di convivenza. Saper - partecipare alle attività rispettando le regole - Conoscere le regole basiche degli sport trattati 		
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo - Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età 			

	seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.			
	-			

PRIMO QUADRIMESTRE/SECONDO QUADRIMESTRE	
CAPACITA' MOTORIE E POTENZIAMENTO FISICO: Velocità: <ul style="list-style-type: none"> - (mt. 30 di corsa) e (navetta 10X5) - circuiti di velocità: 30 m – 60 m - accelerazione: 10 m - giochi di movimento Resistenza: <ul style="list-style-type: none"> - test di Leger - test dei 500m - test di Cooper (6 min.) - lancio della palla medica - salto in lungo da fermo - plunk isometrico - sedia isometrica - sergent test - test degli addominali Coordinazione: <ul style="list-style-type: none"> - salto alla corda - esercizi a corpo libero - percorsi coordinativi - esercizi di equilibrio - esercizi che regolano l'attività di riscaldamento - giochi di movimento - il corpo e la sua funzionalità - esercizi di pre-atletismo Mobilità articolare: <ul style="list-style-type: none"> - test della flessibilità catena posteriore - stretching e riscaldamento muscolare 	GIOCHI PRE-SPORTIVI e PROPEDEUTICI AGLI SPORT Regole teoriche dei principali giochi pre-sportivi SPORT Atletica Leggera: Pratica <ul style="list-style-type: none"> - salto in alto - salto in lungo - getto del peso - lancio del vortex - corsa a ostacoli e staffette - test di cooper - test di leger Consolidamento del regolamento tecnico degli sport trattati l'anno scorso: <ul style="list-style-type: none"> - Pallavolo - Basket - Badminton Pallamano: <ul style="list-style-type: none"> - regolamento tecnico (teoria) - fondamenti tecnico-tattici - tchoukball Attività sportiva e salute nel giovane allievo