

# Programmazione Didattica Istituto superiore Gabriele D'annunzio

Docente: Riccardo Greselin

Materia: Scienze motorie

Classe : I Scientifico

<b>NUCLEI FONDANTI</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>METODOLOGIE</b>	<b>STRUMENTI PER LA VALUTAZIONE</b>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper coordinare le azioni motorie con gli oggetti nello spazio</li> <li>- Saper regolare le proprie azioni motorie con aggiustamenti e modificazioni.</li> <li>- Saper individuare azioni motorie personali, funzionali alla risoluzione di un problema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper coordinare le azioni motorie.</li> <li>- Saper risolvere un problema motorio.</li> </ul>	<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>

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

	le proprie capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità).			
--	---	--	--	--

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

	<p>seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>-</p>			
--	--	--	--	--

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