

## DID01 - DOCENTI: Programma da svolgere durante l'anno scolastico

<b>Classe:</b>	<b>1 H</b>
<b>Materia:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE</b>
<b>Insegnante:</b>	<b>CLAUDIA RAMPINI</b>
<b>Testo utilizzato:</b>	NESSUNO ( materiale multimediale-fotocopie)

### Argomenti previsti

<b>ARGOMENTO</b>	<b>NOTE</b>
<p><b><u>Conoscenze:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza: a scuola, in palestra e negli spazi aperti .</li><li>• Conoscere i concetti elementari della teoria dell'allenamento: le fasi della lezione .</li><li>• Conoscere ed applicare le principali norme igienico-sanitarie e comportamentali.</li><li>• Conoscere le capacità motorie: conoscere gli esercizi e le attività principali per migliorarle.</li><li>• Conoscere i principali sport di squadra</li><li>• Conoscere i principali sport individuali</li><li>• Conoscere gli elementi della ginnastica ( capovolte, rotolamenti..)</li><li>• Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità ( apparato locomotore)</li><li>• Riconoscere i gesti, i movimenti, le posture come elementi della comunicazione non verbale.</li><li>• Potenziamento fisiologico: miglioramento della capacità di forza; miglioramento della capacità di resistenza; miglioramento della velocità</li><li>• Miglioramento della mobilità articolare</li><li>• Miglioramento delle capacità coordinative (oculo-manuale, equilibrio, spazio-temporale, ritmo, etc.)</li><li>• Conoscenza e pratica di varie attività sportive (pallavolo, basket, calcio, atletica leggera, etc.)</li><li>• Conoscenza delle corrette informazioni sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni</li><li>• Consolidamento del carattere, della socialità, del senso civico tramite il rispetto delle regole e degli altri.</li></ul> <p><b><u>Abilità:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eseguire nelle giuste modalità i test e le prove pratiche proposte nei tempi dati dall'insegnante.</li><li>• Memorizzare ed eseguire in maniera corretta una serie di movimenti (es. serie di esercizi di riscaldamento).</li><li>• Ginnastica: saper eseguire rotolamenti e capovolte avanti.</li><li>• Tenere sotto controllo la propria postura.</li><li>• Cogliere il linguaggio non verbale leggendo e decodificando i messaggi mimici e gestuali propri e altrui.</li><li>• Pre -atletica: eseguire combinazioni motorie tra arti superiori e inferiori, in andature di passo e di corsa.</li><li>• Resistenza aerobica: mantenere un ritmo di corsa regolare e costante per un tempo stabilito con l'insegnante.</li></ul>	

- Tonificazione e flessibilità: saper eseguire esercizi mirati ai diversi gruppi muscolari.
- Migliorare le capacità coordinative dinamico generali e oculo-manuali con l'utilizzo di piccoli attrezzi (funicella, palla, racchetta...)
- Ampliare le capacità coordinative e condizionali , realizzando schemi motori utili ad affrontare le attività sportive.
- Eseguire percorsi di agilità e destrezza.
- Atletica leggera: le corse e la partenza dai blocchi, i salti e i lanci.
- Pallavolo: saper eseguire in modo corretto il palleggio, il bagher, il servizio di sicurezza .Saperli utilizzare in gioco. Sperimentare il ruolo di arbitro.
- Pallacanestro: saper eseguire il palleggio in diverse modalità
- Praticare attività motorie e sportive nei diversi ambienti.

Competenze:

- Agire in maniera responsabile, utilizzando gli attrezzi in modo corretto, evitando comportamenti che possano provocare danni a sé e agli altri.
- Acquisire un comportamento idoneo al lavoro in palestra; eseguire le attività proposte con sufficiente continuità, vestendo sempre un abbigliamento adeguato.
- Acquisire un metodo di lavoro autonomo.
- Imparare a gestire le relazioni con i compagni e l'insegnante migliorando il linguaggio non verbale.
- Saper condividere con la classe o altri studenti della scuola le varie esperienze motorie proposte

<p>COMUNICARE COLLABORARE PARTECIPARE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire le attività proposte con sufficiente continuità e portando sempre un abbigliamento adeguato all'attività in palestra (maglietta ,tuta, scarpe da ginnastica ben allacciate..) e rispettando il numero di giustificazioni concesso e concordato con l'insegnante.</li> <li>• Imparare a gestire le relazioni con i compagni e l'insegnante, migliorando consapevolmente il linguaggio non verbale.</li> <li>• Lasciarsi coinvolgere dalle attività di gruppo mettendo in gioco le proprie capacità.</li> <li>• Saper svolgere diversi ruoli con le relative responsabilità (giocatore-capitano-allenatore-arbitro-giudice..)</li> <li>• Praticare le attività sportive/motorie con le giuste modalità, valorizzando le proprie caratteristiche individuali</li> </ul>
<p>IMPARARE A PROGETTARE PRODURRE RISOLVERE PROBLEMI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire un comportamento idoneo al lavoro in palestra, eseguire le attività proposte con sufficiente continuità, portando sempre un abbigliamento adeguato ( maglietta, tuta,, scarpe da ginnastica ben allacciate...cambio).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare le tecniche di base per allenare le capacità coordinative e condizionali.</li> <li>• risolvere problemi – trovare nuove ed efficaci soluzioni e produrre adattamenti alle diverse situazioni che si presentano ( sport di squadra...).</li> <li>• Orientarsi in contesti diversificati con un rapporto corretto con l’ambiente .</li> </ul>
<p>ACQUISIRE E INTERPRETARE L’INFORMAZIONE INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere in relazione, classificare e interpretare gli eventi, collegare fra loro l’attività fisica e le nozioni che si apprendono con lo studio anche in altri ambiti disciplinari..</li> <li>• Acquisire un comportamento idoneo al lavoro in palestra, utilizzando gli attrezzi in modo corretto, evitando un comportamento che possa provocare danni a se e agli altri.</li> <li>• Saper adattare le proprie capacità coordinative e condizionali in giochi di squadra con l’applicazione di semplici regole ( minivolley, basket a tre ,calcetto...giochi educativi e pre-sportivi...) con lo spirito di <b>CONDIVIDERE CON IL GRUPPO</b> dei compagni esperienze motorie diverse, anche in ambiente naturale</li> </ul>

**Contenuti:**

- La sicurezza in palestra, a scuola.
- Lavoro per la resistenza aerobica , es. di corsa per un tempo stabilito con l’insegnante, passo regolare e costante, adattamento alla corsa all’aperto.
- Serie di esercizi mirati al miglioramento delle diverse capacità motorie.
- Test delle capacità condizionali.
- Esercizi di coordinazione e di miglioramento degli schemi motori di base
- Agilità, destrezza, esercizi di abilità e coordinazione generale, esercizi specifici con la corda e vari tipi di salti.
- Esercizi motori gradualmente più complessi, elaborazione di risposte motorie efficaci.
- Esercizi di lancio e presa individuali e in coppia.
- Esercitazioni con variazione di ritmo.
- Esercizi di rapidità e reattività neuro muscolare, scatti individuali e a coppie, staffette brevi, potenziamento arti inferiori.
- Miglioramento della forza. Esercizi individuali e in coppia con carico naturale e con piccoli sovraccarichi, esercizi con la palla medica e varie modalità di lancio. Esercizi propedeutici al lancio del peso.
- Elementi di acrosport – es. a coppie e in gruppo.
- Esercizi con l’uso di piccoli attrezzi come la funicella, go back, tamburello...

- Combinazioni motorie, in andature di passo e di corsa, tra arti superiori e inferiori
- Percorsi di agilità/destrezza e circuit training
- Rotolamenti /capovolte avanti e indietro , ruote, candele
- Esercizi di equilibrio , andature atletiche, esercizi di tonicità, mobilità e allungamento
- Esercizi elasticità etonificazione ,controllo di diverse parti del corpo. matwork, es.primo modulo
- ATLETICA: corse, salti, lanci, esercizi propedeutici al salto in alto, alla corsa con ostacoli, al getto del peso
- PALLAVOLO: Avviamento al gioco della pallavolo. Riscaldamento specifico con la palla; esercizi di sensibilizzazione con la palla individuali e a coppie; fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta); gioco propedeutico con regole di gioco facilitate, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, la partita.
- PALLACANESTRO: palleggio, riscaldamento specifico con la palla, palleggio in corsa, palleggio in slalom, passaggio con due e una mano, terzo tempo, dai e vai, gioco propedeutico con regole semplificate
- CALCIO: fondamentali individuali di gioco, passaggio, arresto della palla, tiro, triangolazione e tiro, posizione in campo, gioco propedeutico con regole modificate.
- BADMINTON: servizio, passaggio e tiro del volano, posizione in campo, elementari strategie di gioco, partite singole e a coppie.
- Ping-pong
- Giochi di squadra: hitball, unihockey,dodgeball.
- Minivolley,
- Il fitness.

### **Criteria di formulazione delle proposte di voto quadrimestrale**

Al termine di ogni periodo dell'anno scolastico (*trimestre iniziale, pentamestre finale*), verrà proposto al Consiglio di Classe, in sede di scrutinio, un voto numerico in forma intera o decimale. Il Consiglio di Classe, considerando tutti gli elementi disponibili, deciderà collegialmente il voto finale del periodo.

Nella disciplina oggetto di questo documento il voto proposto al Consiglio di classe verrà formulato con i seguenti criteri:

#### **a) possibilità di formulare una proposta**

La proposta di voto potrà essere formulata solo se saranno verificate le seguenti condizioni:

**primo trimestre:** lo/a studente/ssa dovrà aver ricevuto almeno 3 voti in prove pratiche.

**secondo pentamestre:** lo/a studente/ssa dovrà aver ricevuto almeno 3 voti in prove pratiche.

In mancanza del numero minimo di prove sopra citato la valutazione proposta sarà N.C. (*non classificabile*) in quanto gli elementi disponibili per assegnare una valutazione risulteranno non sufficienti.

#### **b) modalità utilizzate per formulare la proposta**

La proposta di voto verrà formulata con i seguenti criteri:

##### **primo trimestre:**

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione.

- Test e prove pratiche.

**secondo pentamestre:**

La proposta di voto verrà formulata con i seguenti criteri:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- Test e prove pratiche.

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico. Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativo raggiunto.

Corsico, 24/10/2018

L'insegnante:

*Claudia Rampini*