



Unione Europea

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

MAZZINIDAVINCI

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali –servizi socio sanitari – manutenzione ed assistenza tecnica



Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019.824450 - fax 019.825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019.820584 - fax 019.820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019.804749 - fax 019.804749

E-mail: svis00600t@istruzione.it - svis00600t@pec.istruzione.it

Web: mazzinidavinci.gov.it - C.F. 80008010094

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

PROGRAMMAZIONE INIZIALE

ANNO SCOLASTICO: 2022-2023

INSEGNANTE: Sara Iannicelli

CLASSE: 2 C

SETTORE: socio-sanitario

INDIRIZZO: socio-sanitario

FINALITA' DELLA DISCIPLINA (finalità formative generali cui tende la disciplina)

La programmazione quinquennale di scienze motorie e sportive dell'I.S.S. Mazzini - Da Vinci di Savona si pone come obiettivo finale del percorso di studi quello di fornire agli alunni gli strumenti e le competenze necessarie per poter gestire in modo efficace la propria attività motoria e sportiva, per il raggiungimento ed il mantenimento di una buona efficienza fisica e per il benessere personale; mira inoltre ad ottenere una necessaria gratificazione dalle attività intraprese influenzando così positivamente il livello di autostima. Tali competenze saranno raggiunte fornendo nell'arco dei cinque anni agli allievi sia le conoscenze teoriche riguardanti gli elementi fondamentali di anatomia, fisiologia, metodiche di allenamento, protocolli di primo soccorso e corretta alimentazione, sia gli elementi tecnici necessari ad avvicinarsi alle attività sportive più comuni con particolare attenzione a quelle più facilmente reperibili sul territorio. A tale proposito si promuoveranno in modo particolare le collaborazioni con le associazioni sportive presenti sul territorio comunale e limitrofo con lo scopo di far conoscere ai ragazzi il maggior numero possibile di strutture e realtà esistenti ed il modo migliore di usufruirne sia durante il corso di studi che in futuro. Il percorso di studi cercherà di fornire agli allievi tutte le conoscenze, abilità e competenze necessarie a svolgere in modo consapevole le attività motorie che intendono intraprendere conoscendone finalità, effetti sulla propria salute e aspetto fisico, meccanismi di azione e strutture anatomiche maggiormente utilizzate; in conclusione conoscere ciò che fanno e perché lo fanno in funzione delle proprie esigenze, desideri e limiti.

METODOLOGIA (metodi e strategie usate per proporre la materia):

Le lezioni saranno svolte sia in palestra che in classe ed eventualmente, per attività particolari, utilizzando strutture presenti sul territorio. Le attività saranno sia proposte dall'insegnante sia dagli alunni, nel qual caso l'insegnante assumerà la sola funzione di guida ed osservatore. Tutte le attività pratiche proposte saranno poi analizzate dal punto di vista teorico analizzando di volta in volta i distretti muscolari impegnati. Per quanto riguarda i giochi sportivi proposti si procederà alla graduale acquisizione dei gesti tecnici necessari con un approccio prima globale e poi sempre più analitico in modo da ottenere risultati positivi anche con chi ha maggiori difficoltà. Tutte le attività proposte avranno la finalità di permettere agli alunni lo sviluppo consapevole delle proprie capacità sia condizionali che coordinative. Si utilizzeranno i dispositivi tecnologici disponibili per visualizzare rispettivamente partite di giochi sportivi per comprendere meglio i gesti tecnici e film a carattere sportivo per comprendere la vita di un atleta, i sacrifici e l'impegno necessari per affrontare uno sport a livello agonistico.



Unione Europea

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



MIUR

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

MAZZINIDAVINCI

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali –servizi socio sanitari – manutenzione ed assistenza tecnica



Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019.824450 - fax 019.825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019.820584 - fax 019.820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019.804749 - fax 019.804749

E-mail: svis00600t@istruzione.it - svis00600t@pec.istruzione.it

Web: mazzinidavinci.gov.it - C.F. 80008010094

VALUTAZIONE (criteri stabiliti in sede di CdC e nei dipartimenti disciplinari):

La valutazione avverrà attraverso

- test pratici relativi alle attività svolte in palestra tenendo conto del risultato conseguito e, soprattutto, dei miglioramenti ottenuti rispetto alla situazione di partenza;
- test scritti (risposta multipla) con valenza di interrogazioni orali sulle attività svolte in palestra e la relativa spiegazione;
- valutazione complessiva riguardante l'impegno e la partecipazione degli alunni alle attività svolte siano esse pratiche o teoriche, siano esse con l'insegnante o in presenza di personale esperto esterno alla scuola.

LIBRI DI TESTO (e altri sussidi didattici anche consigliati)

Il libro di testo in uso essendo solo consigliato verrà integrato o eventualmente sostituito con materiale fornito dal docente. Utilizzo della lim per la visione di alcuni filmati e/o film di carattere sportivo, ricerche su internet sotto la guida dell'insegnante.

PREREQUISITI (conoscenze e abilità da possedere)

I prerequisiti riguardanti le capacità condizionali saranno verificati nella parte iniziale dell'anno attraverso test su forza, resistenza, velocità mobilità articolare, comuni a tutte le classi del biennio:

- salto in lungo da fermo
- piegamenti sulle braccia
- salti con la funicella
- scatto sui 10 m
- sit and rich test

SEQUENZA PROGETTAZIONE

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Tempi: approfondimento specifico da settembre a gennaio, in linea generale nel corso di tutto l'anno scolastico.

Obiettivi specifici di apprendimento: conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità; miglioramento ed ampliamento della capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori più complessi utili ad affrontare situazioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente messaggi non verbali anche su richiesta.

Conoscenze: approfondimento apparato scheletrico e muscolare, conoscere la funzione dei principali muscoli, la comunicazione sociale (prossemica).

Abilità: utilizzare consapevolmente il proprio corpo nei movimenti più complessi, rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo, adattare il movimento alle variabili spazio-tempo (distanze, dimensioni, velocità traiettoria, ritmo), utilizzare tecniche di espressione corporea.

Obiettivi minimi: realizzare schemi motori di base più complessi, conoscenza del proprio corpo (so come si muove e come farlo muovere).

Contenuti: rilevare e confrontare i dati delle pulsazioni a riposo e dopo lo sforzo, allestire percorsi, circuiti o giochi per sviluppare le capacità coordinative richieste, eseguire esercizi a corpo libero con un fine specifico anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi, rappresentare diversi stati d'animo richiesti.



Unione Europea

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

MAZZINIDAVINCI

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali –servizi socio sanitari – manutenzione ed assistenza tecnica



Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019.824450 - fax 019.825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019.820584 - fax 019.820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019.804749 - fax 019.804749

E-mail: svis00600t@istruzione.it - svis00600t@pec.istruzione.it

Web: mazzinidavinci.gov.it - C.F. 80008010094

LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR PLAY (in riferimento al PECUP di istituto, competenza area generale *"Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo"*)

Tempi: gennaio - aprile.

Obiettivi specifici di apprendimento: la pratica degli sport di squadra nella competizione, l'arbitraggio eseguito e subito, applicazione di strategie efficaci per la risoluzione di situazioni.

Conoscenze: i fondamentali individuali degli sport praticati, la terminologia e le regole degli sport praticati, i gesti arbitrali, il fair play, semplici tattiche dello sport praticato, i diversi aspetti di un evento sportivo.

Abilità: adattarsi a regole e spazi differenti, eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport praticati, applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali, adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto, mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l'avversario, analizzare in modo obiettivo il risultato, mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità.

Obiettivi minimi: la pratica degli sport di squadra, comprendere i gesti arbitrali più importanti, le regole degli sport praticati.

Contenuti: ideare un'attività sportiva adeguandolo al contesto ed ai partecipanti, esercizi a coppie e in gruppo sui fondamentali, organizzare e partecipare ad un torneo di classe, arbitrare una partita con i gesti corretti, individuare punti di debolezza e di forza degli avversari.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE (in riferimento alla competenza n°6 dell'area professionale del pecup di istituto *"Operare in sicurezza e nel rispetto delle norme di igiene e di salvaguardia ambientale, prevenendo eventuali situazioni di rischio"*).

Tempi: aprile - giugno.

Obiettivi specifici di apprendimento: i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti, adottare i principi igienici essenziali per mantenere il proprio stato di salute, migliorare la propria efficienza fisica, le principali norme alimentari per il mantenimento del proprio benessere.

Conoscenze: la sicurezza in palestra, i principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute, principali norme per una corretta alimentazione, il rischio della sedentarietà.

Abilità: rispettare i tempi di esecuzione dei compagni, prestare assistenza al lavoro dei compagni, rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie.

Obiettivi minimi: la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti, adottare i principi igienici essenziali per mantenere il proprio stato di salute, rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie.

Contenuti: esercizi a corpo libero correggendo l'esecuzione dei compagni, costruire una dieta equilibrata, scegliere e proporre una serie di esercizi a corpo libero volti a perseguire un obiettivo specifico.

ATTIVITÀ SPORTIVE PRESENTI SUL TERRITORIO



Unione Europea

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



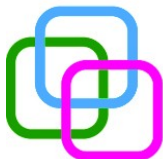
MIUR

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

MAZZINIDAVINCI

Istituto Secondario Superiore Statale Savona

servizi commerciali –servizi socio sanitari – manutenzione ed assistenza tecnica



Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019.824450 - fax 019.825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019.820584 - fax 019.820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019.804749 - fax 019.804749

E-mail: svis00600t@istruzione.it - svis00600t@pec.istruzione.it

Web: mazzinidavinci.gov.it - C.F. 80008010094

Tempi: tutto l'anno scolastico.

Obiettivi specifici di apprendimento: Conoscere ed avere un primo approccio con le principali attività sportive presenti sul territorio savonese in modo da poter gestire in modo efficace la propria attività motoria presente e futura in modo efficace e consapevole.

Conoscenze: conoscere ed avere un minimo approccio con le principali attività sportive, i principi tattici degli sport praticati.

Abilità: saper controllare le proprie capacità motorie in base all'attività individuale e/o di squadra, adeguare abbigliamento ed attrezzatura alle diverse attività.

Obiettivi minimi: Conoscere ed avere un primo approccio con le principali attività sportive presenti sul territorio.

Contenuti: le attività proposte dipenderanno dalla disponibilità delle strutture presenti sul territorio e dalle preferenze espresse dalla classe che verranno specificate nella programmazione svolta, a fine anno. Saranno scelti dall'esperto dell'attività in base al luogo, al numero e al livello degli alunni, esercizi volti alla conoscenza e alle tattiche principali dello sport praticato.

STRUMENTI (materiali didattici usati in coerenza con la metodologia adottata)

Vedi paragrafo metodologia.

VERIFICHE (criteri e forme di accertamento delle conoscenze e delle abilità)

Vedi paragrafo valuta

Savona, 11 novembre 2022

Il docente

Sara Iannicelli