



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

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

PROGRAMMAZIONE INIZIALE

ANNO SCOLASTICO: 2022-2023

INSEGNANTE: Sara Iannicelli

CLASSE: 5 A

SETTORE: socio-sanitario

INDIRIZZO: odonto-ottico

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 benessere, ma anche per ottenere una necessaria gratificazione dalle attività intraprese influenzando così positivamente il proprio 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 fornirà 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 perchè lo fanno in funzione delle proprie esigenze e desideri.

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.



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

Per quanto riguarda i giochi sportivi proposti si procederà alla graduale acquisizione dei gesti tecnico-tattici necessari con un approccio globale e poi 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.

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.

Saranno evidenziati i miglioramenti ottenuti rispetto ai risultati 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: maggiore padronanza di sé e ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive, conoscenza ed applicazione di metodi di allenamento per affrontare attività motorie e sportive di livello superiore, sperimentazione di varie tecniche espressivo-comunicative individuali e di gruppo.



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

Conoscenze: capacità espressivo-comunicative, l'allenamento delle capacità condizionali, il sistema nervoso e il movimento, le discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, ecc.).

Abilità: mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali, eseguire in percorso e/o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione, controllare la respirazione durante lo sforzo, padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione, utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo.

Obiettivi minimi: maggiore padronanza di sé e ampliamento delle capacità coordinative; sperimentazione di varie tecniche espressivo-comunicative individuali e di gruppo; controllare la respirazione durante lo sforzo.

Contenuti: ideare, costruire e realizzare una coreografia di figure statiche e dinamiche di acrosport, individuare e proporre una serie di esercizi adatti a potenziare le capacità motorie meno sviluppate (osservazione di un compagno), ideare eseguire e proporre ai compagni una coreografia su base musicale scelta dall'insegnante.

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: partecipazione ed organizzazione di competizioni sportive, il mondo sportivo nella vita di tutti, approfondimento della teoria, della tecnica e della tattica degli sport praticati.

Conoscenze: gli aspetti tecnici e tattici degli sport praticati (teoria e pratica), la potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport.

Abilità: saper scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche, assumere ruoli specifici all'interno della squadra.

Obiettivi minimi: partecipazione ed organizzazione di competizioni sportive; il mondo sportivo nella vita di tutti.

Contenuti: organizzare un torneo della scuola, scegliere e proporre esercizi condividendo la palestra con un'altra classe, trasferire e ricostruire in gruppo tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

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").



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: aprile - giugno.

Obiettivi specifici di apprendimento: perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale, le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

Conoscenze: i principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute, il trattamento dei traumi più comuni.

Abilità: assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute, utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.

Obiettivi minimi: perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale, assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute.

Contenuti: stendere un diario della salute (alimentazione, attività fisica), a gruppi scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma espositiva e pratica di fronte alla classe.

ATTIVITÀ SPORTIVE PRESENTI SUL TERRITORIO

Tempi: tutto l'anno scolastico.

Obiettivi specifici di apprendimento: conoscere le principali attività presenti sul territorio in modo tale da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

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

Abilità: saper adeguare le proprie capacità motorie in base all'attività, adeguare abbigliamento ed attrezzatura alle diverse attività.

Contenuti: saranno scelti dall'esperto dell'attività in base al luogo, al numero e al livello degli alunni, esercizi volti alla conoscenza e alla pratica 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 valutazione.

Savona, 8 NOVEMBRE 2022

Il docente

Sara Iannicelli



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

