

Licei Paritari Maresca D Liceo Musicale

Programmazione: Scienze Motorie

A.S.: 2022/2023

Docente: Proff. Morelli Francesco

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

competenze:

- percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie
- sport, regole fair play
- salute, benessere, sicurezza e prevenzione
- relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
-Conoscenza del proprio corpo e delle sue modificazioni	-elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse	-conoscere le potenzialità del movimento del corpo e la fisiologia in relazione al movimento
-percezione sensoriale	-riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport	-percepire e riconoscere il ritmo delle azioni
-coordinazione	-consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica	-conoscere i principi fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva
-sicurezza	-assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti- <u>IGIENE</u>	
-salute e corretti stili di vita	-assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere	-conoscere i principi igienici e scientifici che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica
-ambiente naturale	-sapersi esprimere e orientare in attività in ambiente naturale	-conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale

Licei Paritari Maresca D Liceo Musicale

Percorsi di approfondimento in orario curricolare.

Gli argomenti saranno articolati e più o meno approfonditi a seconda dell'età degli studenti, in particolare per il secondo biennio e quinto anno si curerà:

-Approfondimento e padronanza degli schemi motori propri di varie discipline a carattere sportivo e/o espressivo.

- Sviluppo di un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.
- Conoscenza e pratica di alcune attività motorie e sportive con consequenziali apprendimenti delle regole e delle tecniche di base-
- Informazioni di base su anatomia e fisiologia del corpo umano applicate all'attività motoria e all'educazione alla salute.

OBIETTIVI MINIMI

Sono obiettivi comuni a tutti gli anni del ciclo di studi:

- saper correre su una distanza prestabilita considerando accelerazioni e decelerazioni;
- saper correre per un tempo progressivamente più lungo, mantenendo un' andatura costante e controllando la frequenza cardiaca sotto sforzo ed il tempo di recupero;
- riconoscere e riprodurre semplici ritmi;
- riprodurre una semplice sequenza di movimenti rispettando un tempo di esecuzione anche con base musicale;
- eseguire, anche in forma approssimativa, i fondamentali individuali di almeno una delle specialità sportive praticate (es. pallavolo, pallacanestro, badminton, ping pong);
- rispettare le regole di gioco ed i compagni avversari;
- partecipare in modo costruttivo alle attività di gruppo;

In particolare, al termine del **secondo anno**, lo studente o la studentessa dovrà:

- saper percorrere un circuito di destrezza di minima difficoltà;
 - saltare con la funicella sebbene con qualche imprecisione;
 - conoscere le elementari nozioni dell'anatomia del corpo umano e del primo soccorso nei più comuni casi di incidente;
 - conoscere sufficientemente i contenuti e la terminologia ginnico sportiva;
 - eseguire un corretto riscaldamento anche se talvolta guidato dall'insegnante.
- praticare attività simbolico-espressive ed approfondirne gli aspetti culturali;
- essere in grado di mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

Gli alunni esonerati dall'attività pratica dovranno dimostrare di aver acquisito a livello teorico i contenuti tecnici sviluppati nell'attività pratica dal resto della classe, riuscendo a svolgere anche attività di arbitraggio, organizzazione e progettazione del lavoro.

Vengono stabiliti i seguenti argomenti comuni per le lezioni teoriche suddivisi per anno scolastico, a libera scelta del docente

Classi seconde: apparato muscolare, apparato cardiocircolatorio e apparato respiratorio;

METODOLOGIE DIDATTICHE

Ci si avvarrà prevalentemente di lezioni frontali in presenza dell'insegnante.

Verrà dato spazio anche ad alunni dotati di particolari conoscenze e abilità che saranno in grado di

Licei Paritari Maresca D Liceo Musicale

illustrare ai compagni argomenti in tema.

Sono previste inoltre lezioni teoriche su argomenti inerenti alla materia che potranno avere luogo anche al di fuori della palestra (aule scolastiche o laboratori attrezzati).

LINEE COMUNI DI VALUTAZIONE (modalità, criteri)

Il criterio fondamentale e determinante ai fini della valutazione è dato dall'impegno e dalla partecipazione alle lezioni dello studente durante tutto l'anno scolastico.

Il voto finale di ogni periodo scolastico verrà determinato inoltre anche dai seguenti fattori:

- Osservazione sistematica e continua in itinere
- Prove specifiche oggettive valutabili e quantificabili
- Prove orali o scritte con valore di orale sugli argomenti teorici trattati

Si stabilisce un numero minimo di due voti necessari per ogni valutazione quadrimestrale.

Il docente
Francesco Morelli

Licei Paritari Maresca D Liceo Musicale