

# 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- <b><u>IGIENE</u></b>	
-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 il 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 **quinto anno** lo studente o la studentessa dovrà:

eseguire autonomamente un corretto riscaldamento;

saper percorrere un circuito di destrezza di media difficoltà;

consolidare le conoscenze delle nozioni dell'anatomia del corpo umano e del primo soccorso nei più comuni casi di incidente;

conoscere i contenuti e il lessico disciplinare;

essere capace di trasferire conoscenze acquisite in abilità motorie nuove anche se con qualche imprecisione

compiere attività di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare;

coordinare azioni efficaci in situazioni complesse;

utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici;

saper praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni;

# Licei Paritari Maresca D Liceo Musicale

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

**Classi quinte:** nozioni di primo soccorso e aiuto agli infortunati.

## **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 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