

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE PARITARIO

"A.MERINI"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

**LICEO DELLE SCIENZE UMANE
OPZIONE ECONOMICO SOCIALE**

ANNO SCOLASTICO 2017-2018

Prof. SINOPOLI FABIO

BIENNIO

FINALITA' DELL'INSEGNAMENTO

L'insegnamento di scienze motorie in classi miste (maschi e femmine) si propone le seguenti finalità:

- L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro muscolari.
- La capacità degli allievi di relazionarsi in modo corretto fra di loro.
- La maturazione della conoscenza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.
- L'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei vari significati che lo sport assume nella società.
- La scoperta ed il consolidamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili nel campo lavorativo e del tempo libero.
- L'evoluzione ed il consolidamento di un'equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulle capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo tramite l'esperienza concreta di contatti socio relazionali soddisfacenti.

L'educazione mediante il movimento contribuisce allo sviluppo integrale della personalità e si avvale dell'educazione "del corpo", intesa come sviluppo e conservazione ottimale del medesimo, sia dell'educazione "al corpo", intesa come atteggiamento positivo verso il corpo stesso.

L'insegnamento dell'educazione fisica nel biennio della scuola secondaria superiore, cioè nel periodo iniziale dell'adolescenza, deve tener conto dei rapidi ed intensi cambiamenti psicofisici che avvengono in quest'età, di varie situazioni personali, delle varie differenze esistenti fra i due sessi e della variabilità del percorso evolutivo personale.

Ogni allievo verrà guidato ad ottenere,compatibilmente con le proprie attitudini,un miglioramento delle conoscenze e delle competenze motorie rispetto alla propria situazione di partenza.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

Qualità condizionali:

- 1 Tollerare un carico di lavoro submassimale nel tempo;**
- 2 Vincere resistenze rappresentate da un carico naturale e da un carico addizionale di entità adeguata;**
- 3 Compiere azioni semplici e complesse nel minor tempo possibile;**
- 4 Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento.**

Qualità neuromuscolari:

- 1 Avere disponibilità e controllo segmentario;**
- 2 Realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali;**
- 3 Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;**
- 4 Svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali da richiedere la conquista,il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.**

Capacità operative e sportive:

- 1 Conoscere e praticare alcune specialità dell'atletica leggera(corsa di resistenza, veloce,staffetta,salto in alto,salto in lungo ,lancio del peso);**
- 2 Conoscere e praticare nei vari ruoli almeno due sport di squadra tra pallavolo,pallacanestro,pallamano e calcio.**

Programma teorico (classi prime)

- 1 Apparati e sistemi;**
- 2 Sistema scheletrico;**

3 Le articolazioni;

4 L'alimentazione;

5 Conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione dei vari infortuni ed in caso di eventuali incidenti;

5 Pallavolo,pallacanestro, calcio: il gioco, le regole fondamentali ed i fondamentali individuali;

6 Atletica leggera: tecnica e didattica delle specialità elencate sopra.

Programma teorico (classi seconde)

1 Sistema cardiocircolatorio;

2 Apparato respiratorio;

3 Sistema nervoso;

4 Sistema muscolare;

5 Elementi di primo soccorso riferito agli apparati trattati;

6 Atletica leggera:tecnica e didattica delle specialità sopra elencate.

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI:

1 Attività ed esercizi a carico naturale;

2 Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi;

3 Attività ed esercizi di rilassamento,per il controllo della respirazione,per il controllo segmentario ed intersegmentario;

4 Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza,di ritmo,in situazioni spazio-temporali varie;

5 Attività ed esercizi di equilibrio;

6 Attività sportive individuali:atletica leggera;

7 Attività sportive di squadra:fondamentali individuali;

8 Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra;

9 Informazioni sulla teoria del movimento,sulle metodologie di allenamento relative alle attività svolte e sugli apparati muscolo,scheletrico ed articolare;

10 Orienteering.

INDICAZIONI DIDATTICHE

Nell'applicazione del programma terrò conto della situazione iniziale degli allievi nei confronti degli obiettivi che dovranno essere conseguiti e cercherò di individuare le diverse modalità di esecuzione dello stesso in relazione alle differenze esistenti fra i due sessi.

Approcci didattici: Didattica aperta; didattica esperta; didattica situata; didattica cooperativa.

Tecniche di comunicazione: Discussione guidata; Modelling/coaching; Peer tutoring;

Cooperative learning.

Indicazioni più specifiche per i singoli gruppi di obiettivi possono essere le seguenti:

MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ CONDIZIONALI

Una scelta adeguata di attività motorie protratte nel tempo in situazione prevalentemente aerobica secondo carichi crescenti ed adeguatamente intervallati;

per lo sviluppo della forza, in particolare la forza resistente e veloce, utilizzerò prevalentemente il carico naturale o bassi carichi addizionali;

un incremento della velocità si otterrà con ricorrendo a prove ripetute su brevi distanze e a tutta quella gamma di esercizi che interessano i vari distretti corporei e che favoriscono il miglioramento della rapidità di esecuzione e delle velocità di reazione;

la mobilità articolare sarà favorita da movimenti ampi ed eseguiti con l'intervento attivo dell'allievo.

AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI E ACQUISIZIONE DELLE CAPACITÀ OPERATIVE E SPORTIVE

Presa di coscienza ed elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee;

continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione generale per una sempre migliore ed efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione;

inoltre le molteplici opportunità offerte dagli sport di squadra favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche, promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio ed autovalutazione.

VERIFICHE:

1 Questionari ed interrogazioni per la verifica delle conoscenze.

2 Esercitazioni pratiche che mettano in evidenza capacità e competenze motorie acquisite.

VALUTAZIONE:

Si terrà conto delle conoscenze e delle capacità motorie acquisite, del livello di partenza, del miglioramento raggiunto, del grado di partecipazione, dell'impegno nella pratica delle attività motorie proposte e del comportamento adottato all'interno del gruppo.

ASPETTO TEORICO:

Verranno utilizzati appunti ed il libro di testo “Il diario di scienze motorie e sportive” di Marisa Vicini per la spiegazione ed approfondimenti degli aspetti teorici e pratici.

DATA
15/09/2017

FIRMA
FABIO SINOPOLI