

# **ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE PARITARIO "A.MERINI"**

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE LICEO SCIENTIFICO (SCIENZE APPLICATE) E LICEO SCIENZE UMANE**

**ANNO SCOLASTICO 2017-2018**

**Prof. FABIO SINOPOLI**

### **TRIENNIO**

#### **FINALITA' DELL'INSEGNAMENTO**

L'insegnamento dell'educazione fisica nel triennio si propone le seguenti finalità:

- **Acquisizione del valore della corporeità attraverso esperienze di attività motorie e sportive di espressione e di relazione in funzione di una personalità equilibrata e stabile.**
- **Consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati.**
- **Raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le capacità fisiche e le funzioni neuromuscolari.**
- **Approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (salute, lavoro, tempo libero).**
- **Arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.**

**Il programma di educazione fisica nel triennio è la prosecuzione e l'evoluzione del programma del biennio. Esso rappresenta la conclusione di un percorso che mira al completamento della strutturazione della persona e della personalità per un buon inserimento nella società.**

## **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Lo studente al termine del triennio dovrà essere in grado di:

**1** Compiere attività di resistenza, velocità, forza e mobilità articolare;

**2** Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.

**3** Utilizzare le qualità fisiche neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.

**4** Applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute dinamica.

**5** Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni.

**6** Organizzare e realizzare progetti operativi finalizzati.

**7** Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso eventuali incidenti (norme di primo soccorso).

## **PROGRAMMA TEORICO CLASSI TERZE**

Cenni sui vari sistemi ed apparati;

Meccanica del movimento;

Cinesiologia muscolare (movimenti dei principali gruppi muscolari);

Educazione alimentare;

Elementi di primo soccorso.

## **PROGRAMMA TEORICO CLASSI QUARTE**

Cenni sui vari sistemi ed apparati;

Capacità condizionali ed il loro allenamento: resistenza, velocità, forza mobilità articolare ed elasticità muscolare;

Capacità coordinative ed il loro allenamento;

Elementi di educazione alla salute.

## **PROGRAMMA TEORICO CLASSI QUINTE**

**Teoria e metodologia dell'allenamento riferite alle capacità coordinative e condizionali praticate(conoscenze relative ai vari sistemi ed apparati);**

**Attività motoria per persone che si trovano in un momento particolare della loro vita come: terza età, gravidanza e particolari malattie;**

**L'alimentazione in generale e dello sportivo;**

**Lo sport contemporaneo:la funzione educativa dello sport,lo sport come divertimento e spettacolo,la funzione sociale dello sport;**

**Norme di comportamento degli infortuni in caso d'incidente.**

## **ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI**

**1 Attività ed esercizi a carico naturale,con piccoli e grandi attrezzi;**

**2 Attività ed esercizi di rilassamento,per il controllo segmentario e della respirazione;**

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

**4 Attività ed esercizi di equilibrio;**

**5 Attività sportive individuali:atletica leggera(corsa di resistenza,veloce,staffette,salto in lungo,in alto e lancio del peso);**

**6 Attività sportive di squadra:(pallavolo,pallacanestro,pallamano,calcio);**

**7 Attività ed arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati;**

**8 Trattamento degli argomenti teorici con l'ausilio del libro di testo"Il diario di scienze motorie e sportive" di Marisa Vicini.**

## **INDICAZIONI DIDATTICHE**

**La fase conclusiva dell'adolescenza e l'inizio della giovinezza sono caratterizzate da un graduale rallentamento dei processi evolutivi fino alla loro stabilizzazione.**

**Tale periodo di relativa tranquillità si accompagna normalmente ad un certo equilibrio psico-fisico che favorisce nel giovane manifestazioni motorie più controllate ed armoniche e lo aiuta a procedere da modelli relazionali di adesione incondizionata al gruppo verso scelte autonome e più personali.**

**Inoltre essendo questo stadio dello sviluppo caratterizzata anche dal prevalere di diversità individuali e dalla differenziazione psicologica e morfofunzionale fra i due sessi porrò**

**particolare attenzione,in fase di esecuzione del programma,all'adeguamento degli itinerari didattici,alle caratterizzazioni individuali.**

**Al fine di far conseguire allo studente la capacità di organizzare progetti autonomi,utilizzabili anche dopo la conclusione degli studi secondari,sono opportune forme di coinvolgimento attivo dello stesso nelle varie fasi dell'organizzazione dell'attività,dalla progettazione alla realizzazione dei percorsi operativi e metodologici da adottare.**

**Approccio didattico:Didattica aperta;Didattica esperta;Didattica situata;Didattica cooperativa.**

**Tecniche di comunicazione:Discussione guidata;Modelling/coaching;  
Peer tutoring;Cooperative learning.**

#### **VERIFICHE:**

**1 Questionari ed interrogazioni per la verifica delle conoscenze;**

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

#### **VALUTAZIONE:**

**Si terrà conto delle capacità e delle conoscenze 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.**

**DATA**

**15/09/2017**

**FIRMA**

**FABIO SINOPOLI**