



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "DE SANCTIS - DELEDDA"



LICEO LINGUISTICO - LICEO delle SCIENZE UMANE
ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO (Chimica, materiali e biotecnologie)

Sedi operative: Via Sulcis 14 (tel. 070280267) - Via Cornalias 169 (tel. 070284995)

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2023 - 2024

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: MILIA Laura Classe: 2 M

Testo adottato: : Movimento creativo -ed. verde - G. D'ANNA, testi di consultazione a scuola, materiale multimediale

CONOSCENZE

Conoscere l'apparato locomotore nel suo insieme. Lo scheletro, Lo scheletro assile e appendicolare
la terminologia tecnica del movimento, i test motori.(L'elevazione del busto ,la resistenza ,la funicella ,i dorsali salto in lungo da fermi Illinois test
Principali regole, dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi in funzione della partita didattica (basket, pallavolo),
I termini di movimento ,i termini anatomici le posizioni fondamentali della ginnastica , le regole del fair play ,gli schemi motori di base)

COMPETENZE

Saper applicare la metodica dello stretching e saper calibrare il potenziamento a carico naturale.
Assumere posture corrette nelle prestazioni motorie, saper prevenire traumi e infortuni durante l'attività motoria e sportiva, saper eseguire una sequenza motoria a ritmo a corpo libero e con attrezzi occasionali o codificati. Saper organizzare in parziale autonomia parti del riscaldamento.
Saper applicare globalmente, i fondamentali individuali dei giochi nella partita didattica e saperla arbitrare secondo le regole prestabilite (pallavolo, basket)

CAPACITÀ/ABILITÀ

Condizionali (resistere 10 minuti in corsa moderata, eseguire le circonduzioni, le flessioni, gli slanci alla massima escursione, esprimere la forza necessaria per o opporsi ad una resistenza statica o dinamica, reagire ed eseguire un gesto nel minor tempo possibile)

Coordinative speciali (spazio-temporale, ritmo, lateralità, lateralizzazione, equilibrio dinamico e statico, oculo-manuale e podalico), eseguire gli schemi motori di base, le abilità tecniche specifiche a corpo libero e con attrezzi, i fondamentali degli sport oggetto delle unità didattiche.

CONTENUTI DISCIPLINARI

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche e dei moduli	Condizioni e strumenti (tipologie delle prove) utilizzati per la valutazione	Tempo didattico
Modulo 1 e 2 1) Consolidamento delle qualità motorie di base Potenziamento fisiologico, delle capacità condizionali e coordinative 2) Tutela della salute e prestazione	Test motori specifici, esercizi posturali, impegno e partecipazione attiva e corretta; Esposizione orale	Tutto l'anno in presenza pratica, approfondimenti personalizzati per alunni con esonero
Macro Modulo Giochi sportivi: <ul style="list-style-type: none"> • Basket • Pallavolo • Palla prigioniera, palla base e similari. • Lavoro ai grandi attrezzi (sala pesi) • Tennis tavolo 	Esercizi sui fondamentali Individuali e di squadra. Partite didattiche Partecipazione	Tutto l'anno in presenza pratica, approfondimenti personalizzati
EDUCAZIONE CIVICA Il fair play	Verifica scritta	Pentamestre 2h
METODOLOGICHE DIDATTICHE Lezione frontale Lezione partecipata: Modello deduttivo (Sguardo d'insieme, dal generale al particolare) Modello induttivo (Analisi dei gesti e degli esercizi, dal particolare al generale) Modello per problemi (gioco di situazione, tattica, discussione) Individualizzato Cooperativo (a coppie, piccoli gruppi, a squadre). Inclusivo		
ULTERIORI OSSERVAZIONI		

Data 31 -05 -2024

Firma docente
 Laura MILIA