



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: 4B

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

CONOSCENZE

Conoscere l'apparato locomotore nel suo insieme. La classificazione delle capacità motorie, la terminologia tecnica del movimento, i test motori. (L'elevazione del busto ,salto in lungo da fermi ,la finicella ,i dorsali ,la resistenza)

Principali regole, dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi in funzione della partita didattica (basket, pallavolo), i giochi delle tradizioni popolari, l'atletica leggera e sue discipline,

I termini di movimento ,i termini anatomici ,le posizioni fondamentali della ginnastica. Gli schemi motori di base Le capacità coordinative ,Il sistema respiratorio ,Salto in lungo ,Salto in alto ,Il doping ,Gli attrezzi da palestra(sala pesi)I paramorfismi , lo stretching .le articolazioni

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. • Nozioni di uniokey • Sala pesi 	Esercizi sui fondamentali Individuali e di squadra. Partite didattiche Partecipazione	Tutto l'anno in presenza pratica, approfondimenti personalizzati
EDUCAZIONE CIVICA L'educazione alimentare	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