

LICEO STATALE " Alessandro Volta "

Progettazione delle attività

Docente: ADRIANO PIETRINI

Classe: 2°D LS Anno Scolastico 2020/2021

Materia: scienze motorie e sportive

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -- PROF. ADRIANO PIETRINI

CLASSE 2^D LS ORE SETTIMANALI N.2

SITUAZIONE D'INGRESSO: POSSESSO DEI PRE-REQUISITI DA PARTE DEGLI ALUNNI

IN MODO PIENO E SICURO 15 ACCETTABILE 10 PARZIALE 5 NON SODDISFACENTE

L'ultimo anno è stato particolarmente difficoltoso a causa della impraticabilità fino a gennaio di una palestra della scuola per la conclusione dei lavori di ristrutturazione e anche per la pandemia Covid -19. Le lezioni pratiche si sono ridotte sensibilmente dando spazio alla teoria, pertanto il programma teorico pur con le difficoltà sopra citate e legate alla Didattica a distanza si è svolto regolarmente.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

- 1) CONOSCERE E PERCEPIRE IL PROPRIO CORPO
- 2) MIGLIORARE LA PERCEZIONE RITMICO-MOTORIA
- 3) MIGLIORARE LE CAPACITÀ CONDIZIONALI.
- 4) MIGLIORARE LA COORDINAZIONE GENERALE.
- 5) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DEI GIOCHI TRADIZIONALI SPORTIVI.
- 6) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DI ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE.
- 7) TEORIA: CONOSCENZA DELLO SVILUPPO PSICOMOTORIO, CRESCERE BENE CON SE STESSI E GLI ALTRI, COMUNICARE CON IL CORPO, APPARATI E SISTEMI.

(AMBITO DELLA CONOSCENZA E DELLA PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) Conoscere i principi base dell'educazione posturale.
- 2) Saper assumere posture corrette in ogni momento e specialmente durante gli esercizi con piccoli attrezzi.

MODULO N.1

- Saper svolgere esercizi di contrazione e decontrazione analitica e globale.
- Saper svolgere esercizi di ginnastica respiratoria e di rilassamento.
- Saper assumere posture corrette in particolare durante esercizi di tonificazione sotto forma di serie e ripetizioni.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): saper muovere i singoli segmenti corporei in modo segmentario e combinato nelle varie posizioni.

(AMBITO DELLA PERCEZIONE SENSORIALE: SENSO DEL RITMO, SINCRONIZZAZIONE MOTORIA)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) Riconoscere e confrontare le varie tipologie dei ritmi nei gesti delle molteplici azioni sportive e nella varietà dei moduli ritmico-sonori.
- 2) Saper riprodurre in modo personalizzato i ritmi dei gesti sportivi e sonori, interagendo con i ritmi degli altri in modo armonico ed efficace.

MODULO N.1

Proporre autonomamente coreografie ritmico-motorie a coppie, terne e in piccoli gruppi.

MODULO N.2

Saper riconoscere ed eseguire , in modo personalizzato, varie tipologie di ritmo nei vari gesti sportivi e saper interagire con i ritmi dei compagni.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): saper eseguire una coreografia di base su base ritmica.

(AMBITO DELLA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE) **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

- 1) Acquisire una buona coordinazione generale ed un'efficacia nei gesti sportivi.
- 2) Conoscere e praticare le varie tipologie di corsa e di salti e di lanci dell'atletica leggera.

MODULO N.1

Saper eseguire adeguatamente la fase di riscaldamento.

Saper svolgere le varie tipologie di andature pre atletiche e coordinative della ginnastica.

Saper svolgere vari percorsi di coordinazione e circuiti di allenamento.

Saper svolgere in modo efficace le varie tipologie di staffette con testimoni e con palla.

Saper eseguire varie tipologie di salto con la funicella, individualmente e in sincronia con i compagni.

MODULO N.2

Saper effettuare corse di velocità, con piccoli ostacoli, di resistenza, in staffetta.

Saper eseguire lo stacco del salto in lungo e in alto.

Saper lanciare palline, palle e gettare il peso.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): saper proporre ed eseguire un semplice percorso ginnico-motorio in modo sequenziale e continuativo.

(AMBITO DELLA RELAZIONE E DEL GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT). OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO.

1) Conoscere la struttura di alcuni giochi tradizionali, giochi sportivi e di alcuni sport individuali. Conoscere le regole e le tecniche di base.

2) Valorizzare gli aspetti educativi e sociali dello sport.

MODULO N. 1

Partecipare e proporre giochi tradizionali. Conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi non sportivi e la terminologia specifica.

MODULO N.2

Conoscere le regole e la tattica di base dei giochi sportivi praticati sapendosi adattare ai ruoli assunti.

Partecipare a gare e tornei interni o esterni all'Istituto.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): sapere le regole principali di un gioco non sportivo e uno sportivo e saper far parte integrante della squadra durante le varie fasi di gioco.

(AMBITO DELLE ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE) OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO.

1) Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.

2) Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale.

MODULO N.1

Effettuare esercizi e giochi di orienteering.
Praticare dei mini trekking all'esterno dell'Istituto (nelle ore di lezione).

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): mostrare disponibilità ed impegno nelle attività all'aperto, è capace di orientare una semplice cartina e riconoscere dei punti di riferimento in sequenza.

(AMBITO DELLE CONOSCENZE DELLO SVILUPPO PSICOMOTORIO, RAPPORTARSI IN MODO CORRETTO CON SE STESSI E GLI ALTRI, COMUNICARE CON IL CORPO, APPARATI E SISTEMI)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO.

- 1) Studio: dello sviluppo psicomotorio, del vivere bene con se stessi e gli altri, del comunicare con il corpo.
Apparato respiratorio, apparato cardiocircolatorio, apparato scheletrico, il sistema linfatico, il muscolo scheletrico.
I meccanismi energetici, respirazione cellulare, le patologie vertebrali.
Principi nutrizionali e corretta alimentazione.
Le Olimpiadi: di Berlino 1936, Messico 1968, Monaco di Baviera Germania Ovest 1972, Mosca 1980, Los Angeles 1984; il contesto storico in cui si sono svolte e gli atleti più rappresentativi.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): SARANNO RESE NOTE TABELLE SPECIFICHE DI VALUTAZIONE PER L'ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO.

EDUCAZIONE CIVICA.

Il Fair Play: sportivo e finanziario