

# **LICEO STATALE " Alessandro Volta "**

## **Progettazione delle attività**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -- PROF. essa TIZIANA CALANNA**

**CLASSE 2^D LS ORE SETTIMANALI N.2**

SITUAZIONE D'INGRESSO: POSSESSO DEI PRE-REQUISITI DA PARTE DEGLI ALUNNI  
IN MODO PIENO E SICURO 12 -ACCETTABILE 4 -PARZIALE 3 -NON SODDISFACENTE 0

*Quest'anno le difficoltà rilevate sono quelle riguardanti gli spazi relativi alla attività pratica. Questo ha portato più classi contemporaneamente nelle palestre costringendoci a modificare le lezioni e ad organizzarsi per le varie turnazioni.*

*L'anno scolastico si è concluso con ottimi risultati da parte di tutti gli alunni riportando discreti risultati finali.*

### **OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA**

- 1) CONOSCERE E PERCEPIRE IL PROPRIO CORPO
- 2) MIGLIORARE LA PERCEZIONE RITMICO-MOTORIA
- 3) MIGLIORARE LE CAPACITA 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 ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE.
- 7) TEORIA: CONOSCENZA DELLO SVILUPPO PSICOMOTORIO, CRESCERE BENE CON SE STESSI E GLI ALTRI, COMUNICARE CON IL CORPO, CORRETTA ALIMENTAZIONE E DISTURBI ALIMENTARI, DALLA CELLULA AGLI APPARATI. AVVIAMENTO E REGOLE DELL'ATLETICA LEGGERA.

**(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 EGLI ALTRI, COMUNICARE CON IL CORPO,  
APPARATI E SISTEMI)**

## **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

- 1) Studio: dello sviluppo psicomotorio, del vivere bene con sé stessi e gli altri, del comunicare con il corpo. Dalla cellula agli apparati. Principi nutrizionali e corretta alimentazione. Disturbi alimentari.

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

### **EDUCAZIONE CIVICA.**

- Valore formativo dello sport.
- Rispetto delle regole sociali e sportive.
- Le dipendenze: cosa succede al nostro organismo.