

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE “Renato Guttuso” - MILAZZO

X LICEO ARTISTICO - ISTITUTO STATALE d'ARTE

☐ ISTITUTO PROFESS. SERVIZI COMMERCIALI E SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA
ANNO SCOLASTICO 2023-24

DIPARTIMENTO SCIENTIFICO TECNOLOGICO

SOTTODIPARTIMENTO DI: *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 1^a SEZ A INDIRIZZO LICEO ARTISTICO

ORE SETTIMANALI N. 2 ORE ANNUALI N.60

DOCENTE MAUGERI DANIELA

PROFILO IN USCITA

Al termine del percorso scolastico lo studente dovrà : Conoscere il proprio corpo e il suo funzionamento.
Conoscere applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica.
Sperimentare azioni motorie sempre più complesse per migliorare le capacità coordinative.
Rispettare l' insegnante, i compagni e l' ambiente in cui lavora.
Conoscere e applicare norme igienico sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale.

FINALITA'

Lo studio della disciplina è finalizzato a:

Sviluppo e miglioramento delle capacità condizionali: resistenza, velocità, forza, mobilità articolare

Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport

Tecniche di espressività corporea

Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie

OBIETTIVI SPECIFICI X 1° BIENNIO ☐ 2° BIENNIO ☐ 5° ANNO

Nel primo biennio dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell' istruzione, un percorso didattico specifico, sarà dedicato a colmare eventuali lacune, a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli affrontare attività motorie e sportive di alto livello .Tutte le attività proposte saranno adattate alle varie diverse abilità presenti nel gruppo classe.

OBIETTIVI SPECIFICI MINIMI

- Conoscere il proprio corpo;
- Padroneggiare la terminologia essenziale;
- Coscienza del proprio schema motorio, equilibrio e coordinazione generale;
- Conoscenza delle capacità condizionali(forza, resistenza, rapidità e mobilità articolare);
- Consapevolezza dell'attività motoria-sportiva come valore etico e socializzante;
- Regolamentazione di alcuni sport praticabili a livello scolastico;
- Conoscenza di piccoli e grandi attrezzi a disposizione dell'Istituto;
- Usare in modo consapevole il linguaggio del corpo per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture individuali e a coppie;
- Conoscere le regole di almeno una disciplina individuale e due collettive;
- Socializzare, interagire, partecipare alla vita di gruppo;
- Arricchimento della propria cultura motoria e sportiva.

ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA (profilo generale della classe)

La classe è composta da diciotto alunni :15 femmine e 3 maschi. Dai risultati emersi dai test d'ingresso si evidenziano come sotto indicato tre fasce di livello: base non raggiunto, base e avanzato. La classe è formata da ragazzi molto vivaci,a educati. Nella classe è presente l' alunna Guido Carla seguita per 18 ore dalla docente di sostegno CarmenTrifirò

LIVELLI DI PARTENZA

LIV. BASE NON RAGGIUNTO < 6	LIVELLO BASE 6	LIVELLO INTERMEDIO 7 – 8	LIVELLO AVANZATO 9 – 10
3	10	0	5
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	
Gestione del proprio schema corporeo	Sa mantenere l'equilibrio statico e dinamico e il controllo della postura. Sa organizzare lo spazio-temporale. Coordinazione oculo-manuale e oculo podalica.	Conoscenza delle varie parti del corpo. Conoscenza della lateralità. Conoscenza degli assi e dei piani fondamentali del corpo umano.	
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	
Gestione della funzione respiratoria	Sa utilizzare la respirazione a seconda del tipo di movimento. Sa riconoscere i propri limiti e	Conosce esercizi utili al miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie.	

	le proprie capacità. Sa controllare la propria respirazione in base allo sforzo muscolare.	Conosce i vari tipi di respirazione. Conosce attività individuali e sportive di tipo aerobico.
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Gestione della mobilità articolare	Sa migliorare la propria escursione articolare. Sa incrementare la scioltezza articolare al fine di migliorare gli apprendimenti motori. Sa controllare il tono muscolare.	Conosce esercizi di allungamento muscolare. Conosce esercizi eseguiti con piccoli e grandi attrezzi.
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Gestione della forza muscolare.	Sa migliorare la propria forza muscolare mediante esercizi a carico naturale o con piccoli carichi. Sa controllare il proprio ritmo muscolare . Sa adeguare i propri tempi di recupero in base agli sforzi. Sa utilizzare la propria forza muscolare in base al tipo di attività da svolgere.	Conosce esercizi semplici a carico naturale. Conosce esercizi con attrezzi a lieve carico. Conosce il potenziamento degli arti superiori, inferiori, del tronco e del settore addominale.
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Gestione della velocità	Sa compiere atti motori in breve tempo. Sa utilizzare la propria velocità dei movimenti in relazione al gesto ginnico sportivo. Sa utilizzare la rapidità di reazione a comandi visivi e acustici.	Conosce esercizi di rapidità, di sprint, di opposizione e di resistenza .
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Gestione di alcuni giochi sportivi	Sa eseguire il palleggio. Sa eseguire il bagher. Sa eseguire la battuta a tennis. Sa eseguire i passaggi nel gioco della pallacanestro. Sa eseguire il tiro a canestro e il terzo tempo.	Conosce i fondamentali individuali dei vari sport. Conosce le regole di alcuni giochi sportivi. Conosce gli schemi di gioco. Conosce il rispetto delle regole e il sapersi rapportare con gli altri.
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Gestione delle caratteristiche proprie dell'attività motoria.	Sa utilizzare il proprio corpo per esprimere emozioni, stati d'animo, sentimenti. Sa utilizzare il proprio corpo in termini di dignità e di rispetto. Sa stabilire in maniera armonica le relazioni con gli altri attraverso il proprio corpo.	Conosce l'importanza del movimento sotto gli aspetti igienico-sanitari e alimentari. Conosce gli effetti del movimento sui vari apparati fisiologici. Conosce l'importanza del movimento come espressività corporea (gestualità, mimo e danza). Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina.
Quest'anno sono state previste 3 ore di educazione civica al 3 trimestre.	Abilità: la distribuzione dei pasti durante l'arco della giornata per	Conoscenze: l'alimentazione dello sportivo.

L'unità trasversale è la fame nel mondo . Competenze: riconoscere, ricercare, ed applicare a se stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione.	un'alimentazione equilibrata e corretta.	
---	--	--

METODI

Lezione frontale; Lezione frontale; Lavoro individuale; Discussione guidata; Recupero; Approfondimento;

MEZZI

Libro di testo. Nell'eventualità si dovesse ritornare ad effettuare la didattica a distanza si utilizzerà la piattaforma GSUITE con la formazione della classe virtuale .GSUITE CLASSROOM ,GSUITE MEET per le lezioni in video-conferenza.

VERIFICHE

TIPOLOGIE	MODALITA'
Prove scritte Prove pratiche n. 2 Prove orali n.1	Prove strutturate/semi- strutturate.

TEMPI

Si prevedono più prove per trimestre, distribuite temporalmente in maniera da consentire una valutazione completa e oggettiva.

VALUTAZIONE : Criteri di valutazione conformi alla griglia del PTOF

MILAZZO 20/ 10/ 2023-24

IL DOCENTE
Prof. ssa Daniela Maugeri