

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 /2024

DIPARTIMENTO SCIENTIFICO TECNOLOGICO

SOTTODIPARTIMENTO DI: *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3^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 ☐ 1° BIENNIO **X 2° BIENNIO ☐ 5° ANNO**

Nel secondo biennio lo sviluppo e le conoscenze delle abilità motorie degli alunni devono proseguire al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo. Tutto questo permetterà loro un maggiore coinvolgimento nell'acquisizione di competenze interne ed esterne alla scuola.

Lo studente dovrà dimostrare di: Saper valutare le proprie capacità confrontandole con tabelle di riferimento, utilizzando anche grafici e supporti informatici, Avere consapevolezza del proprio corpo alla ricerca di un benessere quotidiano,

Approfondire la tecnica e la didattica dei vari sport,

Organizzare esercitazioni per l'incremento delle capacità coordinative e condizionali

OBIETTIVI SPECIFICI MINIMI

d

ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA (profilo generale della classe)

La classe è composta da venticinque alunni ventiquattro femmine e 1 maschio. La classe è abbastanza numerosa ed è formata da ragazzi molto vivaci. Nella classe è presente un discente DSA. Questa classe risulta dall'unione di due classi dell'istituto 2°Ae 2E. Si sono inserite nella classe 2 alunne provenienti da via xx Luglio, una discente dalla classe 2d del nostro istituto, uno ripetente della classe 3°a e una discente proveniente da altra scuola,

Dai test d'ingresso effettuati sono stati registrati le seguenti fasce di livello base non raggiunto, base intermedio e avanzato.

LIVELLI DI PARTENZA

LIV. BASE NON RAGGIUNTO < 6	LIVELLO BASE 6	LIVELLO INTERMEDIO 7 – 8	LIVELLO AVANZATO 9 – 10
5	10	8	2
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 le proprie capacità. Sa controllare la propria respirazione in base allo sforzo muscolare.	Conosce esercizi utili al miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie. 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.	Conosce esercizi semplici a carico naturale. Conosce esercizi con attrezzi a lieve carico. Conosce il potenziamento degli arti superiori,	

	Sa utilizzare la propria forza muscolare in base al tipo di attività da svolgere.	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 saranno svolte 3 ore di educazione civica durante il 1 trimestre. L'unità trasversale di educazione civica è la legalità e la mafia .La staffetta della pace. Competenze: Operare a favore dello sviluppo ecosostenibile adottando i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria,degli altri e dell'ambiente .	Abilità ..rispettare l'ambiente,curarlo,conservarlo,migliorarlo,assumendo il principio di responsabilità.	Conoscenze: Riconoscere il linguaggio universale dello sport capace di superare ogni barriera geografica,culturale e religiosa,offrendo opportunità nella realizzazione della pace,della fratellanza tra i popoli,della solidarietà e dell'inclusione sociale.

METODI

Lezione frontale; Lavoro individuale; Discussione guidata; Recupero; Approfondimento
Nell'eventualità si dovesse ritornare in DAD le lezioni si svolgeranno tramite la piattaforma di GSUITE,sarà creata la classe virtuale e per le lezioni in video conferenza GSUITE MEET.

MEZZI

Libro di testo; Elaborati grafici sull'anatomia artistica.

VERIFICHE

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

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

IL DOCENTE

Prof. ssa Daniela Maugeri