

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE “Renato Guttuso” - MILAZZO

● LICEO ARTISTICO - ISTITUTO STATALE d'ARTE

● ISTITUTO PROFESS. SERVIZI COMMERCIALI E SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA
ANNO SCOLASTICO 2020/2023-24

DIPARTIMENTO Scientifico Tecnologico

SOTTODIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE V[^] SEZ. A INDIRIZZO GRAFICA PUBBLICITARIA

ORE SETTIMANALI N. 2 ORE ANNUALI N. 60

DOCENTE MAUGERI DANIELA

PROFILO IN USCITA

Al termine del percorso scolastico lo studente dovrà :

Avere acquisito una personalità equilibrata, raggiunto una adeguata cultura motoria e sportiva considerando lo sport come confronto formativo e socializzante nel contesto della società anche in un rapporto corretto dell'uomo con l'ambiente.

FINALITA' DELLA DISCIPLINA	OBIETTIVI SPECIFICI
Raggiungimento dell'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente	1) CONOSCERE: - Il percorso evolutivo del proprio corpo;
Maturazione e presa di coscienza della propria corporeità sia come disponibilità e padronanza	Possibilità e limiti delle proprie capacità motorie;
motoria sia come capacità relazionale.	L'uso dei grandi e piccoli attrezzi.
Acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive anche ai fini dell'avviamento della pratica sportiva.	2) AVERE: Un pieno controllo psicosomatico -un netto miglioramento delle capacità condizionali e di quelle coordinative;
Evoluzione e consolidamento di una equilibrata coscienza sociale basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo.	La capacità di organizzare e gestire con autonomia il movimento.
	3) CONFRONTARE: -Gli schemi motori acquisiti con le tecniche corrette dei vari sport.
	4) ACQUISIRE: -Comportamenti corretti ed altruisti;
	-Capacità di collaborare per perseguire obiettivi comuni; La capacità di gestire in maniera armonica il proprio Io psico-fisico.

METODI		OBIETTIVI SPECIFICI MINIMI	
Lezione frontale;		Conoscere la terminologia specifica della	
Lavori di gruppo;		disciplina. Conoscere le principali funzioni	
Lavoro individuale;		degli organi e delle strutture del corpo umano.	
Discussione guidata;		Conoscere le principali qualità motorie di base	
Recupero;		(coordinazione, equilibrio, velocità, resistenza)	
Approfondimento;		Conoscere le regole e i fondamentali	
		individuali della pallavolo .	
MEZZI		TEMPI	
Libro di testo;		1° trimestre : Modulo n.1 SVILUPPO DELLE CAPACITA' FISIOLOGICHE E MUSCOLARI.	
Attrezzature ginniche;		2° trimestre : Modulo n. 2 RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE; CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO.	
		3° trimestre : Modulo n. 3 CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE.	
ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA (profilo generale della classe)			
La classe è composta da 21 alunni 3 maschi e 18femmine .Nella classe sono presenti l'alunna DSA .una discente con PDP e due alunne con sostegno Guccione Rachele seguita dalla docente Iarrera Nadia e Parisi Azzurra seguita dalla docente Andolina Domenica che è anche la coordinatrice della classe. . La classe anche se vivace è formata da ragazzi educati e tranquilli che si sono comportati sempre bene sia nell'interazione con i compagni che con la docente.Dall'analisi della situazione di partenza della classe si sono registrate le seguenti fasce di livello:Base non raggiunto, Base,Intermedio e Avanzato.			
LIV. BASE NON RAGGIUNTO < 6	LIVELLO BASE 6	LIVELLO INTERMEDIO 7 – 8	LIVELLO AVANZATO 9 – 10
n.	N.5	n. 10	n. 6
MODULO 0			
ACCERTAMENTO LIVELLI DI PARTENZA			
PREREQUISITI		OBIETTIVI DEL MODULO	
La valutazione iniziale intesa come capacità fisiologica e muscolare		Verificare il livello di partenza di ciascun alunno.	
CONTENUTI			TEMPI (24 h)
Test d'ingresso (salto in lungo da fermo e saergent test per la forza esplosiva degli			6 h

arti inferiori; Velocità 30metri; Lancio del pallone di pallacanestro da seduti e lancio in stazione eretta del pallone medicinale per valutare la forza esplosiva degli arti superiori; Test per la mobilità della colonna vertebrale;	
Test per la mobilità dell'articolazione scapolo-omeroale; test con la funicella per valutare lo stile e la sincronia;test sugli addominali in 30".	6 h
	6 h
	6 h

MODULO 1 : Sviluppo delle capacità fisiologiche e muscolari	
PREREQUISITI	OBIETTIVI DEL MODULO
Resistenza fisiologica.	Migliorare la funzionalità degli apparati: Cardio-Circolatorio, Respiratorio e la resistenza aerobica generale.
Potenziamento Fisiologico.	Migliorare la forza generale e la tonicità delle principali masse muscolari
Nozioni di Anatomia Umana.	Utilizzare le conoscenze teoriche acquisite, sviluppandole praticamente per acquistare maggiore funzionalità ed una migliore resa motoria.

UNITA' DIDATTICA 1.1 Resistenza fisiologica	
CONTENUTI	TEMPI (12 h)
Corsa lenta a velocità costante per un tempo progressivamente maggiore.	6 u.h.
Giochi di resistenza e percorsi.	6 u.h.
PERIODO DI SVOLGIMENTO DELL'UNITA' MESE DI	Settembre-Ottobre

UNITA' DIDATTICA 1.2 Potenziamento fisiologico- Nozioni di anatomia umana	
CONTENUTI	TEMPI (16 h)
Esercizi a carico naturale; Esercizi sul posto ed in movimento; Percorsi; Staffetta; Giochi.	8 u.h.
Cenni sugli apparati: Scheletrico, Articolare, Muscolare; I Paramorfismi dell'età scolare.	8 u.h.
PERIODO DI SVOLGIMENTO DELL'UNITA' MESE DI	Novembre- Dicembre
Quest'anno verranno svolte 3 ore di educazione civica durante il 1 trimestre. L'unità trasversale di educazione civica è la sostenibilità. Conoscenze: conoscere il binomio tra sport e ambiente, conoscere e praticare gli sport a impatto zero. Competenze: riconoscere e promuovere le attività sportive eco-compatibili. Abilità: utilizzare le diverse tecniche sportive in modo da salvaguardare la salute del pianeta.	3 u.h.

MODULO 2: Rielaborazione degli schemi motori di base	
PREREQUISITI	OBIETTIVI DEL MODULO
Mobilità articolare	Sfruttare in modo ottimale il movimento delle articolazioni.
Coordinazione	Eseguire in modo appropriato nella giusta sequenza azioni motorie.
Equilibrio	Migliorare il proprio equilibrio statico e dinamico

UNITA' DIDATTICA 2.1 Mobilità articolare	
CONTENUTI	TEMPI (8 h)

Esercizi attivi a carico naturale per la scioltezza articolare;	4 h
Esercizi di allungamento muscolare	
Acquisire esperienze che permettono di adattarsi ad ogni situazione motoria e di esprimere gesti semplici e complessi	4 h
PERIODO DI SVOLGIMENTO DELL'UNITA' MESE DI	Gennaio

UNITA' DIDATTICA 2.2 .Coordinazione ed equilibrio	
CONTENUTI	TEMPI (8 h)
Traslocazioni su basi diverse e instabili;	4 h
Mantenimento di oggetti in equilibrio;	4 h
Posizione di equilibrio difficoltoso.	
PERIODO DI SVOLGIMENTO DELL'UNITA' MESE DI	Febbraio

MODULO 3 .Consolidamento del carattere sviluppo della socialità e del senso civico	
PREREQUISITI	OBIETTIVI DEL MODULO
Esercizi di pre-acrobatica	Migliorare la coordinazione,la mobilità l'elevazione e il ritmo.
Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni	"Stile di vita"che cerchi di realizzare una condizione di armonico equilibrio tra mente e corpo;conoscere le elementari norme di primo soccorso;conoscere i principali traumi che possono capitare durante l'attività sportiva.

UNITA' DIDATTICA 3.1 .Pre-acrobatica	
CONTENUTI	TEMPI (16 h)
Capovolte in avanti e indietro;verticale poggiate;volteggio alla cavallina	10 h
PERIODO DI SVOLGIMENTO DELL'UNITA' MESE DI	Marzo Aprile

UNITA' DIDATTICA 3.2 Educazione alla salute	
CONTENUTI	TEMPI (6 h)
Cenni sull' educazione alimentare;	3 h
La respirazione artificiale e il massaggio cardiaco;	3 h
PERIODO DI SVOLGIMENTO DELL'UNITA' MESE DI	Aprile

MODULO 4 Conoscenza e pratica delle attività sportive	
PREREQUISITI	OBIETTIVI DEL MODULO
Avviamento allo sport	Prendere coscienza di cosa vuol dire fare sport;sapere cosa significa essere un vero sportivo
	Aiutare a far accettare serenamente il risultato (sia positivo che negativo).

UNITA' DIDATTICA 4.1 Avviamento allo sport	
CONTENUTI	TEMPI (10 h)
Conoscere le regole degli sport praticati(sia individuali che di squadra)	4 h
I fondamentali individuali;	6 h
PERIODO DI SVOLGIMENTO DELL'UNITA' MESE DI	Maggio Giugno

UNITA' DIDATTICA 4.2 Logica di gioco	
CONTENUTI	TEMPI (4 h)
Gli schemi di gioco	4 h

PERIODO DI SVOLGIMENTO DELL'UNITA' MESE DI	Giugno
--	--------

VERIFICHE	
TIPOLOGIE	
Prove orali;n.1	
Prove pratiche n.2	
MODALITA'	
Interrogazioni	Nell'eventualità si dovesse ritornare in DAD le lezioni si svolgeranno tramite la piattaforma gsuite con la formazione della classe virtuale con classroom,con gsuite meet per le lezioni in video conferenza.
Prove strutturate e semistrutturate	

Milazzo 20 10/2023

IL DOCENTE
Prof.ssa Daniela Maugeri