

# **LICEO STATALE " Alessandro Volta "**

## **Progettazione delle attività**

Docente: Mario Pacini

Classe: 1°G LC Anno scolastico 2022/2023

Materia: scienze motorie e sportive

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -- PROF. Mario Pacini**

**CLASSE 1^G LC ORE SETTIMANALI N.2 ORE TOTALI 47**

### **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 E SPORTIVI.
- 6) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DI ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE.
- 7) TEORIA: CONOSCENZA: DALL' ARCHEOLOGIA DEL MOVIMENTO ALLO SPORT CONTEMPORANEO, LA PALLAVOLO; LA PALLACANESTRO; TENNIS, PALLAMANO; IL DECALOGO DEL FAIR PLAY.  
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 minitrekking all'esterno dell'Istituto ( nelle ore di lezione) e trekking ( nell'arco dell'intera mattinata o giornata) in sentieri del C.A.I. o Via Francigena. Viaggi d'istruzione in Parchi naturali o aree protette.

**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 DELLA STORIA DEL MOVIMENTO E DELLO SPORT**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO.**

- 1)

2)Regole e storia della pallavolo, pallacanestro, pallamano, tennis

3)Regole atletica leggera e conoscenza del campo di gara.

3)Significato di fair play

#### MODULO N.1

Studio della storia dello sport dalle origini ai giorni d'oggi. Studio delle regole della pallavolo, pallacanestro, pallamano, tennis e loro storia

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

Colle di Val d'Elsa 08/06/2023

Prof. Mario Pacini