

LICEO STATALE " Alessandro Volta "

Progettazione delle attività

Docente: ADRIANO PIETRINI

Classe: 1°D L.S. Anno scolastico 2023/2024

Materia: scienze motorie e sportive

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -- PROF. ADRIANO PIETRINI

CLASSE 1^D LS ORE SETTIMANALI N.2

SITUAZIONE D'INGRESSO: POSSESSO DEI PRE-REQUISITI DA PARTE DEGLI ALUNNI

IN MODO PIENO E

SICURO 5 ACCETTABILE 15 PARZIALE 5 NON SODDISFACENTE 2

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; CALCIO A 5, 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) La storia del movimento fino allo sport moderno. Le Olimpiadi.

2) Regole e storia della pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5

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, calcio a 5 e loro storia. Studio regole atletica leggera.

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

EDUCAZIONE CIVICA

Il bullismo