

ISS
"Ugo Foscolo"
Teano

anno scolastico 2017-2018

**PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTALE E
CONTENUTI IMPRESCINDIBILI**

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

5 AS

OBIETTIVI

EDUCATIVI E COMPORTAMENTALI

- Sviluppo delle capacità di armonica convivenza con gli altri, educazione alla vita comune, al dibattito, al confronto e al rispetto delle opinioni.
- Promozione di comportamenti responsabili.
- Formazione della personalità.
- Consolidamento del sentimento di solidarietà, del senso dello stato e delle istituzioni, nonché acquisizione del concetto della propria individualità, autonomia e dell'indipendenza di giudizio e della libertà individuale.
- Acquisizione di autodisciplina, autocontrollo e senso civico.
- Sviluppo della capacità di autocritica e di autovalutazione.
- Sviluppo della creatività e della capacità di risoluzione dei problemi.
- Acquisizione di valide abitudini igieniche.

DIDATTICI

- Conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi dell'attività fisico – sportiva.
- Assunzione di uno stile di vita che valorizzi l'attività fisico – sportiva e una corretta alimentazione.
- Acquisizione di abilità molteplici e trasferibili in qualsiasi contesto.
- Conoscenza e applicazione delle strategie tecnico – tattiche dei giochi sportivi.
- Applicazione e rispetto delle regole e vero fair play.
- Organizzazione e gestione di eventi sportivi.

CONTENUTI

SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

- Esercizi per l'acquisizione della corretta tecnica di corsa.
- Andature per l'acquisizione delle tecniche di rincorsa e salto e della dissociazione motoria degli arti inferiori senza/con combinazione degli arti superiori.
- Attività ed esercizi per la rielaborazione e il consolidamento degli schemi motori di base.
- Attività ed esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi per lo sviluppo della coordinazione motoria generale.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e di situazioni spazio – temporali.
- Attività ed esercizi di equilibrio e per lo sviluppo delle capacità cinestesiche.
- Attività ed esercizi di opposizione, senza e con sovraccarichi, rivolti al potenziamento muscolare.
- Attività ed esercizi per lo sviluppo della rapidità neuro – muscolare.
- Attività ed esercizi per lo sviluppo della resistenza.
- Esercizi di allungamento muscolare e di mobilità articolare.
- Attività ed esercizi di rilassamento e per il controllo della respirazione.
- Esercitazioni rivolte all'apprendimento di abilità di base delle varie discipline sportive.

CONTENUTI INTERDISCIPLINARI

- L'acquisizione del corretto significato della prestazione sportiva agonistica giovanile, correlata alla valutazione delle capacità motorie più che al successo.
- La conoscenza dei mezzi e dei metodi per il potenziamento fisiologico dei vari apparati organici.
- Il ridimensionamento del valore del successo nelle competizioni giovanili.
- Educazione alimentare e disturbi legati all'alimentazione.
- Conoscenza dell'apparato muscolare, relativi traumi e sistemi energetici.
- Conoscenza dell'apparato respiratorio, cardio-circolatorio e primo soccorso.
- Principale modalità di comunicazione attraverso il linguaggio del corpo: posture, sguardi, gesti, ecc.

Griglia di valutazione V anno Scienze Motorie e Sportive

IVELLI	CONOSCENZA	ABILITA'	COMPETENZE
L1 voto 1-2	Possiede conoscenze scarse e confuse dei concetti teorico-pratici connessi alle attività motorie	Non ha migliorato le capacità fisico-motorie	Non è in grado di utilizzare le capacità fisiche e neuro muscolari in modo adeguato
L2 voto 3	Possiede conoscenze frammentarie e superficiali dei concetti teorico-pratici connessi alle attività motorie	Non ha migliorato le capacità fisico-motorie in modo sensibile rispetto alla situazione di partenza	E' in grado di utilizzare le capacità fisiche e neuro muscolari in modo approssimativo
L3 voto 4	Possiede conoscenze vaghe e confuse dei concetti teorico-pratici connessi alle attività motorie	Ha migliorato le capacità fisico-motorie in modo sommario rispetto alla situazione di partenza	E' in grado di utilizzare le capacità fisiche e sportive in modo parziale e riesce a compiere solo semplici movimenti
L4 voto 5	Possiede conoscenze frammentarie e superficiali relative alla tutela della salute ed alla teoria e pratica del movimento	Ha migliorato le capacità fisico-motorie in modo accettabile rispetto alla situazione di partenza	Coglie con superficialità il senso di un gesto atletico e sportivo di cui effettua, solo se guidato, un'analisi e una sintesi parziale e/o imprecisa
L5 voto 6	Possiede conoscenze essenziali sulla teoria e pratica dell'allenamento e della tutela della salute	E' in possesso delle abilità motorie di base	Realizza movimenti semplici e ha disponibilità al controllo intersegmentario
L6 voto 7	Possiede conoscenze complete sulla teoria e pratica dell'allenamento e della tutela della salute	E' in possesso delle abilità motorie e sportive	Applica correttamente procedure risolutive in contesti motori con discreta autonomia
L7 voto 8	Possiede conoscenze complete e ben strutturate sulla teoria e pratica dell'allenamento e della tutela della salute	E' in possesso di buone capacità e abilità motorie e sportive	Applica con sicurezza e autonomia procedure risolutive in contesti motori con autonomia e responsabilità
L8 voto 9	Possiede conoscenze complete e approfondite sulla teoria e pratica dell'allenamento e della tutela della salute	E' in possesso di ottime abilità motorie e sportive; ha padronanza ed uso del proprio corpo dimostrando capacità operative individuali e di gruppo	Comprende, organizza e deduce autonomamente, sa analizzare e sintetizzare in maniera completa le procedure acquisite in contesti motori e sportivi
L9 voto 10	Possiede conoscenze complete, ben strutturate e approfondite sulla teoria e pratica	E' in possesso di eccellenti abilità motorie e sportive; ha padronanza	Risolve problemi anche complessi mostrando sicura capacità di orientamento, in

	dell'allenamento e della tutela della salute	ed uso del proprio corpo in modo completo dimostrando capacità operative individuali e di gruppo	piena autonomia, in contesti motori e sportivi
--	--	--	--

Salvatore Bolognino