

IIS “P. BORSELLINO – G. FALCONE”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE I SEZ D

DOCENTE: ANDREA TOMASSO

FINALITA’

- Acquisire la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza, rispetto del proprio corpo.
- Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.
- Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.
- Consolidare i valori dello sport.
- Imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.
- Applicare i metodi e le tecniche di lavoro per organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e promuovere il proprio benessere.

Obiettivi pratici

- Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
- Competenze sportive: fondamentali della pallavolo, della pallacanestro, della pallamano e del mad ball come propedeutica del rugby

- Saper gestire esercizi di ginnastica posturale per la promozione di un benessere personale

Approfondimenti teorici

- Le capacità motorie
- Il lavoro muscolare: i diversi tipi di contrazione muscolare, muscoli agonisti/antagonisti, sinergici.
- I valori dello sport – “Uno spot per lo sport”, Concorso Giulio Onesti
- Cenni di Scienze dell'alimentazione
- Cenni su Apparato muscolo-scheletrico
- I fondamentali della pallavolo, pallacanestro, pallamano, madball, rugby

Metodologia e strumenti

Le lezioni sono state realizzate attraverso il metodo frontale partecipato, il metodo imitativo, il lavoro di gruppo.

Mezzi

Attrezzatura tecnica, spazi interni, LIM.

Criteri e strumenti di valutazione adottati:

Per la parte teorica è stata effettuata una verifica durante il pentamestre con domande a risposta multipla e a risposta aperta. La valutazione finale rappresenta il risultato delle verifiche sia teoriche che pratiche, queste ultime realizzate attraverso test di controllo dei parametri di inizio anno.

I criteri di valutazione tengono conto dei seguenti indicatori:

- impegno e applicazione
- partecipazione attiva alla lezione

- autonomia corporea
- automatizzazione schemi motori complessi
- accettazione delle regole, dei ruoli e dei compiti
- acquisizione di conoscenze
- conoscenza del linguaggio tecnico - specifico
- partecipazione sui contenuti della lezione con osservazioni e quesiti mirati .

FIRMATO