A.s.	Classe	Indirizzo	Disciplina	Prof.
2016/17	**V G**	**ECONOMICO-SOCIALE**	**SCIENZE MOTORIE**	**Piccione Corrado**

SEZIONE 1 - Progettazione dell'attività formativa curriculare

OBIETTIVI GENERALI: (<u>in coerenza con gli assi</u> e ovviamente con il POF e il PED)

1) Potenziamento fisiologico
   - esercizi di potenziamento generale per favorire il miglioramento delle funzioni cardio respiratorie, resistenza e velocità.
   - esercizi di coordinazione, mobilità articolare e destrezza.
   - esercizi di defaticamento
2) Rielaborazione degli schemi motori di base
3) Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico
   - rielaborare, affinare e integrare gli schemi motori precedentemente acquisiti
   - sviluppo della psicomotricità
   - esercizi con grandi e piccoli attrezzi con e senza la musica
4) Conoscenza e pratica delle attività sportive
   - fondamentali e regole di gioco nei vari sport di squadra

METODOLOGIE CONTENUTI INDICATORI

A – Moduli

Monte ore annuale (le ore settimanali per 35 settimane) **h.** **70**

di cui **8** **ore dedicate alle verifiche e** **62** **ore alla spiegazione in classe e pratica in palestra**

Modulo n.	**1**	**titolo**	**Condizionamento organico**
durata: h.	35	**Valore obiettivo:**	

ASSE ……	CAPACITA'	COMPETENZE	ATTIVITA'	CONOSCENZE
Asse della maturazione personale	Acquisire abilità a lavorare in gruppo	- Tollerare un carico di lavoro adeguato per l'età per più tempo possibile	Esercizi a carico naturale di opposizione e resistenza ai grandi e piccoli attrezzi	Compiere attività di resistenza,forza,velocità,flessibilità
	Organizzazione delle informazioni al fine di produrre sequenze motorie specifiche	- Avere controllo segmentario	Esercizi a corpo libero singolarmente, in coppia o a gruppo.	Utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici
	Acquisire la consapevolezza di una buona educazione motoria finalizzata al mantenimento della funzionalità organica	- Compiere gesti semplici e complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali	Esercizi di educazione respiratoria.	Organizzare e realizzare progetti operativi finalizzati
		- Vincere resistenze a carico naturale		Presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti,

MODULO N° 1													
PREREQUISITI	Se ci sono												
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI													
VERIFICHE SOMMATIVE	Prova strutturata			Colloquio orale			Ricerca						
	Prova semi-strutturata			Relazione			Soluzione di caso						
	Prova scritta			Tesina			Esercizi						
	Prova pratica			Questionario			Progetto						

METODI	Lezione frontale	x	Simulazione		Problem solving	
	Lezione interattiva		Soluzione di casi			
	Ricerca guidata		Mappe concettuali		Metodo induttivo	
	Lavoro di gruppo	x	Brainstorming		Metodo deduttivo	
STRUMENTI	Libro di testo	x	Biblioteca		Riviste e Giornali	
	Internet	x				

Modulo n.	**2**	**titolo**	**Giochi e sport**
durata: h.	**35**	**Valore obiettivo:**	

ASSE ……	CAPACITA'	COMPETENZE	ATTIVITA'	CONOSCENZE
Maturazione degli apprendimenti culturali	Utilizzare gli attrezzi sportivi	- acquisire un linguaggio specifico	Giochi sportivi:principali fondamentali di squadra di pallavolo,pallamano e pallacanestro	Conoscenze di attrezzi sportivi
	Acquisire abilità a lavorare in gruppo	- Conoscere e praticare attività sportive individuali e di squadra	Corsa piana	Comprendere regole sportive e fondamentali di gioco
	Partecipazione al lavoro organizzativo individualmente o in gruppo,accettando o esercitando il coordinamento e le responsabilità	Saper collaborare con compagni ed insegnante per il raggiungimento di un bene comune	Esercizi con piccoli attrezzi e con grandi attrezzi	Comprendere terminologia specifica
	Comprensione ed applicazione dei contenuti acquisiti	Prevenzione degli infortuni	Esercizi di rilassamento per il controllo della respirazione	Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti

MODULO N° 2												
PREREQUISITI	Se ci sono											
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI												
VERIFICHE SOMMATIVE	Prova strutturata			Colloquio orale			Ricerca					
	Prova semi-strutturata			Relazione			Soluzione di caso					
	Prova scritta			Tesina			Esercizi					
	Prova pratica			Questionario			Progetto					
METODI	Lezione frontale	x	Simulazione		Problem solving							
	Lezione interattiva		Soluzione di casi									
	Ricerca guidata		Mappe concettuali		Metodo induttivo							
	Lavoro di gruppo	x	Brainstorming		Metodo deduttivo							
STRUMENTI	Libro di testo	x	Biblioteca		Riviste e Giornali							
	Internet	x										

B - VERIFICA DELLA PROGETTAZIONE

	(indicare la data in cui è stato effettuato la verifica della progettazione.) - Si verifica la rispondenza a quanto previsto DAGLI Assi, dal POF M 07.03.01 e dalla PED M 07.03.02 **(**Programmazione educativa didattica) o dai questionari di ingresso per le prime classi.
Data	
Note	

PARTE TEORICA:

- Riepilogo degli argomenti svolti nel biennio
- Effetti del movimento sull'apparato circolatorio, respiratorio, nervoso, endocrino
- Linguaggio del corpo. La prossemica
- La danza. Storia della danza, la danzaterapia, il mimo e il circo
- L'educazione fisica attraverso i secoli
- L'educazione fisica nel periodo fascista
- Psicomotricità
- Le fasi del gioco educativo
- La donna nello sport
- Energia muscolare (sistema aerobico e anaerobico)
- Atletica leggera: corse, salti, lanci
- Il nuoto e i suoi stili

Marsala,

Il Docente
Piccione Corrado

ISTITUTO
"PASCASINO"
MARSALA