

IV LICEO

Scienze Motorie

Docente Teresa Lepore

PROGRAMMA

Argomenti:

- ✓ Esercizi di attivazione generale
- ✓ Esercizi di consolidamento delle capacità coordinative e condizionali
- ✓ Gli sport di squadra:
 - cenni regolamentari
 - i fondamentali
 - esercitazioni pratiche
 - sport di racchetta (Badminton)
- ✓ Svolgimento di una partita

Obiettivi e finalità

- Valorizzazione dello sport come spazio privilegiato di apprendimento, socializzazione e integrazione
 1. Sviluppo dello spirito collettivo
 2. Sviluppo della capacità organizzativa
 3. Sviluppo dello spirito di iniziativa
 4. Sviluppo del pensiero pratico
- Sviluppo della capacità di analisi e confronto delle situazioni
- Crescita dell'autostima
 - Favorire il corretto sviluppo fisiologico e motorio

Acquisizione del sé nello spazio, percezione del proprio corpo in movimento, corretto utilizzo delle varie parti del corpo; acquisizione di schemi motori tesi all'esecuzione di determinate azioni e al superamento di determinate problematiche

- Favorire il corretto sviluppo emotivo, cognitivo e socio-relazionale
- Acquisizione di corretti stili di vita

Acquisire e mantenere un corretto modo di agire, non solo nell'ambito dell'azione specifica, ma anche in relazione al contesto in cui ci si muove

Contributi specifici dello sport di squadra

1. Imparare a stare in gruppo Conoscenza all' interno del gruppo, superamento delle barriere caratteriali
2. Rispettare il gruppo Imparare a rispettare i singoli componenti del gruppo, nonché il gruppo stesso nella sua totalità (ricezione delle regole interne al gruppo e rispetto delle stesse)
3. Educazione ad una sana competizione nel rispetto del compagno e dell'avversario
4. Sviluppo dello spirito collettivo (ciascuno è al servizio della squadra e viceversa)
 - ✓ Stimolo alla collaborazione attiva
 - ✓ Miglioramento dell'autodisciplina
 - ✓ Stimolo all'autocorrezione

Metodologia didattica

- Lezione frontale (parte teorica, lettura e commento di articoli e pubblicazioni sportive)
- Attività pratiche in palestra e all'aperto
- Lavoro per gruppi differenziati

Verifica e valutazione

- Osservazione sistematica del gruppo
- Test oggettivi
- Osservazione del comportamento di gioco
- Osservazione della disponibilità , consapevolezza, impegno ed interesse dimostrati dagli alunni
- Valutazione dell'atteggiamento verso la materia, sé stessi, gli altri e l'ambiente

Mezzi e spazi da utilizzare

- Palestra dell'Istituto
- Spazi esterni (previa autorizzazione dei genitori)
- Materiale sportivo messo a disposizione dall'Istituzione Scolastica

Modifiche essenziali rispetto alla programmazione prevista nel curriculum

Le modifiche nella materia di scienze motorie riguardano l'introduzione di argomenti teorici;

- L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo.
- Esercizi base per programmare un allenamento.
- La teoria del gioco della Pallacanestro: fondamentali individuali di difesa e di attacco, regole di gioco, ruolo dei giocatori e arbitraggio.
- Tecniche di allenamento alternative: il metodo pilates, il training autogeno, lo yoga.
- Classificazione delle capacità motorie: capacità condizionali e coordinative.
- L'alimentazione dello sportivo.
- Sport e integratori: quando sono davvero necessari.

Principali modalità di realizzazione della didattica a distanza

- Assegnazione di compiti sulla piattaforma Collabora tramite: dispense, ricerche, video disponibili in rete, test a selezione multipla, tabelle da compilare.
- Registrazioni video disponibili in rete.

Materiali di studio proposti, ad integrazione del libro di testo e ad integrazione o in sostituzione di quanto già previsto nella programmazione disciplinare

- Utilizzo per la parte teorica del libro di testo parte digitale.
- Schede di esercizi.
- Visione di filmati sportivi.
- Tutorial sulle varie tecniche sportive.

Valutazioni e verifiche

- Svolgimento di ricerche proposte in piattaforma
- Test a selezione multipla.
- Tabelle di esercizi da compilare proposte in piattaforma Collabora.