

“Istituto Paritario Luigi Stefanini”

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE
ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI SOCIO-SANITARI CLASSE 5^a
PROF.RE GIORGIO ANDINOLFI**

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA sulla base di :

- a - prove d'ingresso: test di velocità sui 30mt e 60mt.; di resistenza sui 600mt.; di forza esplosiva arti superiori con il lancio della palla medica da 3 Kg., di forza esplosiva degli arti inferiori con Sargent-test e salto in lungo da fermo, mobilità coxo-femorale e scapolo-omeroale;
- b - valutazione obiettiva della mobilità articolare, dell'elasticità muscolare, della coordinazione fine, conoscenza delle regole fondamentali dei principali giochi di squadra e delle principali discipline sportive individuali.

2. OBIETTIVI SPECIFICI : CONOSCENZE, COMPETENZE, CAPACITÀ

Potenziamento fisiologico

Ci si propone di ottenere il miglioramento:

- della resistenza (capacità di tollerare un carico submassimale per un tempo prolungato);
- della velocità (acquisizione dell'automatismo, del gesto efficace ed economico, suscettibile di adattamento a situazioni mutevoli, quindi con miglioramento della destrezza);
- potenziamento muscolare (vincere la resistenza di un carico naturale e/o di un carico addizionale di entità adeguata all'età e allo sviluppo fisico dell'allievo);
- della mobilità articolare (eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare, avere disponibilità e controllo segmentario);
- potenziamento della forza elastica;
- delle grandi funzioni organiche (miglioramento attraverso un'attività guidata dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio).

Rielaborazione degli schemi motori

Si rende necessario l'affinamento e l'integrazione degli schemi motori già posseduti.

A tale scopo si ricercheranno situazioni quali:

- rapporti non abituali del corpo nello spazio e nel tempo;
- realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali;
- svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico

Si cercherà di raggiungere questo obiettivo con interventi di tipo diverso e opportunamente graduati:

- esercizi atti a far conseguire all'adolescente la consapevolezza della propria corporeità e dei propri mezzi;
- esercizi a coppie;
- assistenza durante esercizi che ne necessitano;
- l'organizzazione di giochi di squadra o individuali che implicino il rispetto di regole codificate, l'assunzione e lo scambio di ruoli, l'applicazione di schemi di gara, l'arbitraggio.

Conoscenza e pratica delle attività sportive

Premesso che l'acquisizione di uno sport attraverso un'esperienza vissuta è uno degli obiettivi fondamentali dell'educazione fisica si approfondirà la conoscenza di sport, finalizzata anche alla partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi, quali:

- l'atletica leggera;
- la pallavolo (fondamentali e schemi di gioco),
- il basket ed il calcio;
- il nuoto;
- il tennis e se possibile l'arrampicata sportiva.

Informazioni fondamentali sulla tutela della salute :

- cenni sulla prevenzione degli infortuni nell'utilizzazione del tempo libero;
- norme fondamentali di primo soccorso;
- conoscenze fondamentali per l'acquisizione di un corretto stile di vita e dell'alimentazione;
- il doping, classificazione e conseguenze.

3. STANDARD MINIMI

Per gli alunni si auspica il raggiungimento di una maggiore maturità psicofisica ed un dialogo educativo basato oltre che sull'arricchimento ed approfondimento dei temi previsti per il primo biennio, anche sulla conoscenza dei principi teorico-scientifici (biologici, fisiologici, psicologici, ecc.) che sono alla base di tutte le attività di movimento.

Si richiede una conoscenza di base delle tecniche specifiche delle diverse discipline sportive per il raggiungimento di una motricità finalizzata.

4. CRITERI DI VALUTAZIONE E STRUMENTI DI VERIFICA

Nell'insegnamento dell'educazione fisica si terranno presenti due indicazioni generali ugualmente importanti: da un lato la necessità di valutare la situazione iniziale degli studenti nei confronti degli obiettivi che dovranno essere conseguiti e, dall'altro, l'esigenza di individuare modalità diverse nell'applicazione del programma unico in relazione alle differenze esistenti tra i due sessi.

Per quanto riguarda le verifiche si è tenuto conto che all'interno di ogni singolo obiettivo deve essere valutato il significativo miglioramento conseguito da ogni studente. Al termine "significativo" si è attribuito un duplice valore: una misura quantitativa, se è possibile la definizione precisa del livello raggiungibile all'interno di un obiettivo; un'indicazione qualitativa, se tale definizione non è quantificabile. Va sottolineato, infatti, che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle produzioni complesse, categoria per la quale è difficile definire costantemente criteri di misura oggettivi. In particolare, verranno valutate:

- le capacità e abilità motorie (almeno due valutazioni per quadrimestre);
- le conoscenze, con domande e approfondimenti richiesti durante le lezioni teorico-pratiche sia in forma orale che in forma scritta (almeno una valutazione per quadrimestre), in particolare per gli alunni esonerati dalla parte pratica tre valutazioni teoriche a quadrimestre;
- la partecipazione attiva, l'impegno e l'attenzione durante lo svolgimento delle unità didattiche, attraverso l'osservazione sistematica;
- la rielaborazione personale di quanto appreso.

La valutazione sarà comunicata alle famiglie attraverso il registro elettronico, colloqui individuali, colloqui generali.

5. STRATEGIE ED ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO (TEMPI E METODI)

Il recupero sarà effettuato se necessario durante l'anno scolastico con strategie scelte a seconda del numero di alunni interessati e al numero di unità didattiche da recuperare.

6. CONTENUTI :

- Storia dell'educazione fisica
- Classificazione di attività fisica (attività aerobiche ed anaerobiche)
- La contrazione muscolare (contrazioni dinamiche e statiche)
- Attività sportive individuali: atletica leggera.
- Attività sportive di squadra: pallavolo, calcio, basket.
- Anatomia Umana
- Cenni sull'alimentazione
- Doping sportivo (AAS, Gh, EPO, anfetamine, stimolanti e diuretici)
- Nozioni di primo soccorso
- Esercizi a coppie
- Attività ed esercizi per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi a carico naturale.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi
- Attività ed esercizi per la mobilità articolare