ISTITUTO S.G.FALCONIERI

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2016/2017

DOCENTE PIERA D'AMBROSIO

CLASSE 4° LINGUISTICO

OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro-muscolari. Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale. Facilitare l'acquisizione di una cultura di attività di moto e sportive . Favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche.

OBIETTIVI FORMATIVI SPECIFICI
Praticare i giochi sportivi della pallavolo, della pallacanestro ; conoscerne le caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche.
Conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente.
Miglioramento delle capacità condizionali (forza, forza veloce, velocità, flessibilità, resistenza) e coordinative.

DEFINIZIONE DEI CONTENUTI
L'Educazione Fisica deve mirare ad un significativo miglioramento delle conoscenze,capacità e competenze motorie dello studente rispetto alla propria situazione iniziale.
Uno degli obiettivi fondamentali sarà il miglioramento, attraverso esercizi e giochi di resistenza, della funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e dell'apparato respiratorio.
L'apparato muscolare sarà potenziato attraverso esercizi di velocità, d'equilibrio, d'agilità, di destrezza. Questa vasta gamma di esercitazioni servirà a creare un patrimonio motorio assai ampio su cui s'inseriranno successivamente i principali gesti sportivi. Inoltre attraverso i giochi sportivi, pre-sportivi e collettivi favoriremo la socializzazione, l'acquisizione del senso di responsabilità, l'accettazione dei ruoli, e l'osservanza delle regole, il rispetto ed il senso di collaborazione.

PREREQUISITI
I prerequisiti strutturali prevedono l'efficienza delle strutture anatomiche, neurofisiologiche e biochimiche che permettono di realizzare il movimento.
I prerequisiti funzionali riguardano la strutturazione dello schema corporeo ,il controllo dell'equilibrio,la stabilizzazione e il controllo della lateralità,la coordinazione senso-motoria e spazio-temporale.
La motivazione all'apprendimento è fattore indispensabile all' acquisizione e all'affinamento delle tecniche.

Modulo n.1 : ACCOGLIENZA
Obiettivi: conoscenza degli alunni
Unità didattica :
1) Questionario d'ingresso
2) Test motori

Modulo n.2 : APPARATO LOCOMOTORE
Obiettivi : Conoscenza dell'apparato scheletrico-muscolare.

Unità didattica :

1) Suddivisione del corpo umano.
2) Muscoli ed ossa principali.
3) Articolazioni e legamenti.

Modulo n.3: POSTURA E SALUTE
Obiettivi: muoversi in armonia con il proprio corpo.
Unità didattica:

1) La colonna vertebrale
2) Paramorfismi e dismorfismi.

Modulo n.4 : QUALITA' MOTORIE
Obiettivi :

a) Rielaborazione degli schemi motori di base
b) Miglioramento delle capacità coordinative
c) Potenziamento fisiologico

Unità didattica :
1) Mobilità articolare
2) Coordinazione
3) Equilibrio
4) Resistenza

Modulo n.5 : SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA
Obiettivi :
a) Conoscere le regole degli sport individuali e di squadra
b) Saper praticare i fondamentali degli sport di squadra.
Unità didattica :

1) Informazioni sulle differenze esistenti tra i vari sport
2) Esercitazioni sui fondamentali Collegamenti logico temporali : verranno stabiliti in itinere privilegiando le attinenze con le materie scientifiche
3) Tempi: in maniera alternata con gli altri moduli per l'intero anno scolastico
4) Verifica: La verifica consisterà nella continua osservazione anche comportamentale degli allievi durante le esercitazioni pratiche. Essa tenderà a valutare il sostanziale miglioramento conseguito da ogni allievo nelle varie attività ginnico-sportive, e le conoscenze acquisite sui vari argomenti svolti. Le verifiche verranno effettuate periodicamente. Lo studente alla fine dell'anno dovrà : - praticare,nei vari ruoli, i giochi sportivi della pallavolo, della pallacanestro, del calcio e conoscere le rispettive principali regole di gioco - conoscere e praticare alcune specialità dell'atletica leggera - avere conoscenze fondamentali sull'apparato locomotore, sui paramorfismi e i dismorfismi - conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente e le norme fondamentali di Educazione Stradale - tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato - saper compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile - avere disponibilità e controllo segmentarlo. - saper realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali
5) -Valutazione: La valutazione verrà effettuata secondo la griglia allegata di seguito.

IMPEGNO	CAPACITA'	
A = voto 8-10	A = voto 8-10	

B = voto 7	B = voto 7	
C = voto 6	C = voto 6	

D = voto 5	D = voto 5	
E = voto 4	E = voto 4	