|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Description: logo sarpi | **Programmazione didattica individuale** | **a.s.**  **2018/2019**  **Pag.** 1 di 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A.S. 2018 / 2019** **PROGRAMMA SVOLTO**  **CLASSE 1 SEZ. D**  **MATERIA SCIENZE MOTORIE**  **PROF. MARTA MARTINALLI** | | |
| FINALITA’ | Acquisizione di un armonico sviluppo corporeo e motorio attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro-muscolari.  Maturazione della coscienza della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale.  Acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita.  Scoperta e orientamento di attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie.  Evoluzione e consolidamento di un’equilibrata coscienza sociale basata sulla consapevolezza di sè e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo. | |
| OBIETTIVI | Acquisire la padronanza delle tecniche e dei movimenti fondamentali per l’esecuzione di esercizi e allenamenti in forma auonoma, per migliorare il proprio benessere fisiologico e potenziare lo sviluppo corporeo.  Migliorare la consapevolezza di se stessi, attraverso la percezione motoria, il lavoro aerobico e anaerobico.  Potenziare le capacità condizionali, forza, resistenza, velocità.  Migliorare le capacità coordinative.  Stimolare l’approccio globale al gioco, allo spirito di squadra, alla cooperazione per il raggiungimento di un obiettivo comune.  Acquisire i principali concetti di fisiologia e anatomia per sapersi esprimere in una forma corretta e conoscere gli effetti del lavoro motorio.  Sensibilizzare alla conduzione di uno stile di vita che tenda allo sviluppo e al potenziamento del livello di benessere presente in ognuno di noi. | |
| CONTENUTI E TEMPI | settembre  4 ore | Conoscenza della classe e presentazione attività.  Esercitazioni per il potenziamento delle capacità condizionali : forza, mobilità e resistenza.  Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della forza, della tenuta muscolare e della mobilità articolare.  Andature preatletiche.  Giochi motori di socializzazione e di squadra. |
| Ottobre  10 ore | Esercizi a corpo libero di base, per lo sviluppo della forza, della tenuta muscolare e della mobilità articolare.  Preatletica, andature.  Attività outdoor: allenamento misto; preparazione alla corsa campestre; concetto di lavoro aerobico.  Corsa di resistenza, osservare e rilevare individualmente il proprio stato di allenamento per cercare di migliorarlo.  Frequenza cardiaca. Rilevazione a riposo e dopo lo sforzo.  Giochi motori e sportivi di squadra.  Teoria: sistema scheletrico e muscolare. |
| Novembre  8 ore | Esercizi a corpo libero di base, per lo sviluppo della forza, della tenuta muscolare e della mobilità articolare.  Test motori.  Consolidamento delle posture acquisite e passaggio ai livelli successivi di allenamento.  Preatletica, andature miste.  Attività outdoor: allenamento misto; preparazione alla corsa campestre; concetto di lavoro aerobico.  Frequenza cardiaca.  Test motori.  Giochi motori e sportivi di squadra.  Pallavolo: i fondamentali; il palleggio. |
| Dicembre  6 ore | Consolidamento del lavoro svolto fino ad ora, con sviluppi e integrazioni possibili.  Variazione delle modalità di allenamento.  Pallavolo: i fondamentali, il bagher e la battuta.  Esercitazioni e gioco di squadra. |
| Gennaio  4 ore | Esercizi per il rilassamento e la concentrazione, meditazione.  Stretching  Teoria: principi di nutrizione per un’ alimentazione sana ed equilibrata.  Progressione a corpo libero per la flessibilità muscolare e la mobilità articolare. |
| Febbraio  8 ore | Esercizi per il rilassamento e la concentrazione, meditazione.  Stretching  Teoria: principi di nutrizione per un’ alimentazione sana ed equilibrata.  Progressione a corpo libero per la flessibilità muscolare e la mobilità articolare. |
| Marzo  8 ore | Inizio corso di nuoto: suddivisione per gruppi di livello, base, intermedio e avanzato.  I fondamentali del nuoto, la gambata, la bracciata, la respirazione |
| Aprile  4 ore | Corso di Nuoto. Esercizi per livelli, perfezionamento degli stili, allenamento, tuffi, defaticamento in acqua. |
| Maggio  8 ore | Corso di Nuoto. Esercizi per livelli, perfezionamento degli stili, allenamento, tuffi, defaticamento in acqua. |
| Giugno  2 ore | Giochi sportivi: pallavolo e basket, tornei. |
| METODOLOGIA | Comunicazione verbale, giustificata da motivazioni educative e scientifiche; gradualità delle proposte.  Dimostrazione diretta da parte dell’insegnante o di altro allievo.  Alternanza di fasi di creatività degli allievi e di fasi di guida, controllo, correzione da parte dell’insegnante.  Proposte di situazioni per sperimentare la capacità di organizzazione personale e di gruppo.  Continuo passaggio dal globale all’analitico e viceversa, secondo le dinamiche evidenziatesi nel lavoro. | |
| STRUMENTIDIDATTICI | Utilizzo di tutte le strutture, al coperto e all’aperto a disposizione della scuola, anche degli spazi esterni circostanti all’interno delle mura della Città Alta.  Utilizzare impianti sportivi esterni alla scuola a disposizione per attività inerenti alla materia.  Supporto di video e immagini per approfondimenti e spiegazioni. | |
| VERIFICHE | Due verifiche teorico/pratico nel primo trimestre, 3 nel pentamestre.  Verifica dell’apprendimento teorico e pratico nei livelli di allenamento raggiunti. | |
| CRITERI DI VALUTAZIONE | Comportamento e capacità di autocontrollo durante l’attività, nel rapporto con l’insegnante e i compagni e nell’uso dell’attrezzatura e delle strutture.  Impegno dimostrato, costanza nell’applicazione, partecipazione attiva nel lavoro svolto.  Frequenza alle lezioni e frequenza effettiva alle parti pratiche.  Grado di apprendimento e rendimento tecnico nell’arco dell’intero anno con verifiche specifiche al termine delle unità didattiche sulle singole attività ed obiettivi con prove oggettive, questionari e prove scritte.  Valutazione, se pur soggettiva, da parte dell’insegnante, della qualità del lavoro svolto, lezione dopo lezione, dai singoli alunni.  Motivazione all’attività e autonomia nel lavoro. | |
| MODALITA’  DI RECUPERO | Recupero in itinere con potenziamento dell’attività in cui è stata rilevata la fragilità.  Approfondimenti individuali e nel lavoro sportivo extrascolastico. | |