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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A.S. 2018 / 2019** **PROGRAMMA SVOLTO**  **CLASSE 4 SEZ. E**  **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 autonoma, 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  2 ore | Saluto alla 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.  Frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo.  Lavoro aerobico e corsa di resistenza.  Giochi motori e sportivi. |
| Ottobre  6 ore | Esercizi a corpo libero di base, per lo sviluppo della forza, della tenuta muscolare e della mobilità articolare.  Preatletica, andature.  Frequenza cardiaca.  Attività outdoor: allenamento misto; preparazione alla corsa campestre.  Corsa di resistenza: osservare e rilevare individualmente il proprio stato di allenamento per cercare di migliorarlo.  Esercizi per il rilassamento e la concentrazione.  Giochi motori e sportivi di squadra.  Organizzazione da parte degli studenti, di gruppi di lavoro per l’esecuzione dei test motori per la forza, flessibilità e resistenza.  Esposizione pratica e teorica.  Teoria: apparato osseo muscolare e cardiocircolarorio. |
| Novembre  8 ore | Esercizi a corpo libero di base, per lo sviluppo della forza, della tenuta muscolare e della mobilità articolare.  Consolidamento delle posture acquisite e passaggio ai livelli successivi di allenamento.  Preatletica, andature.  Attività outdoor: allenamento misto; preparazione alla corsa campestre; concetto di lavoro aerobico.  Frequenza cardiaca.  Esercizi per il rilassamento e la concentrazione.  Giochi motori e sportivi di squadra: ripasso dei fondamentali.  Organizzazione da parte degli studenti, di gruppi di lavoro per l’esecuzione dei test motori per la forza, flessibilità e resistenza  Tornei. |
| Dicembre  4 ore | Esercizi a corpo libero per il mantenimento e lo sviluppo della forza, della tenuta muscolare e della mobilità articolare.  Organizzazione da parte degli studenti, di gruppi di lavoro per l’esecuzione dei test motori per la forza, flessibilità e resistenza  Esercizi per il rilassamento e la concentrazione.  Giochi motori e sportivi di squadra. |
| Gennaio  4 ore | Esercizi a corpo libero  Esercizi per il rilassamento e la concentrazione, meditazione.  Stretching e pilates.  Teoria: principi di nutrizione per un’ alimentazione sana ed equilibrata.  Preparazione di gruppi di lavoro per la creazione di forme di allenamento per l’esecuzione di gesti tecnici particolari, progressioni motorie, attività specifiche.  Esercizi per il rilassamento e la concentrazione.  Giochi sportivi: approfondimento e ripasso dei fondamentali. |
| Febbraio  4 ore | Conoscere il valore dell’energia prodotta attraverso il movimento, lo sport, e la pratica di esercizi specifici. Conoscere i suoi effetti e come beneficiarne.  Acquisire la capacità di utilizzare determinate posture o attività, come strumenti utili per apportare benessere ed energia all’intero sistema corpo-mente.  Esercizi a corpo libero: i 5 tibetani. |
| Marzo  2 ore | Consolidamento del lavoro a corpo libero svolto fino ad ora, con sviluppi e integrazioni possibili.  Organizzazione e gestione delle proposte di allenamento precedentemente sviluppate nella pratica e nella teoria.  Esercizi per il rilassamento e la concentrazione.  Esercizi a corpo libero: i 5 tibetani  Giochi sportivi: approfondimento e ripasso dei fondamentali.  Giochi sportivi: tornei. |
| Aprile  2 ore | Esercizi motori di percezione corporea e spaziale.  Circuito motorio e allenamento aerobico: “the seven”  Giochi sportivi. |
| Maggio  10 ore | Consolidamento del lavoro svolto fino ad ora, con sviluppi e integrazioni possibili nelle varie fasi dell’allenamento.  Circuito motorio e allenamento aerobico: “the seven.”  Giochi sportivi. |
| 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. | |

Data 31/5/2018 Il docente………………………………………

I rappresentanti

……………………………………….

……………………………………….