

LICEO STATALE “ P.E. IMBRIANI “ AVELLINO

PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2016 / 2017

Analisi della situazione di partenza : L'analisi della situazione di partenza della classe evidenzia un livello medio di capacità motorie adeguato all'età .In nessun soggetto si sono evidenziati gravi problemi motori,ma semplici carenze dovute a una ridotta pratica delle attività sportive. Inoltre tutti gli allievi manifestano una sufficiente disponibilità e un discreto interesse.

Obiettivi di apprendimento

miglioramento della capacità di :

- 1)tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato;
- 2)compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile;
- 3)realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali;
- 4)conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità,per avere un buon controllo segmentario;

Contenuti

- attività ed esercizi a carico naturale;
- attività ed esercizi per migliorare le capacità coordinative e condizionali;
- attività ed esercizi per migliorare la respirazione e la scioltezza muscolare e articolare (stretching);
- attività sportive individuali : atletica leggera,tiro con l'arco,badminton,tennis-tavolo;
- attività sportive di squadra : pallavolo,pallacanestro;
- organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport individuali e di squadra;
- nozioni di teoria dell'allenamento;
- nozioni di educazione alimentare;
- nozioni di traumatologia e primo soccorso.

Competenze

essere in grado di :

- 1)conoscere e praticare una disciplina sportiva individuale e uno sport di squadra;
- 2)conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione di infortuni;
- 3)organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati.

Mezzi da utilizzare

Per il raggiungimento degli obiettivi in programma,utilizzerò tutte le attrezzature a disposizione,la palestra,gli spazi annessi e l'ambiente naturale.

Metodo

- Perseguirò per quanto possibile un insegnamento individualizzato;
- Favorirò una forma di lavoro sia globale che analitica;
- Utilizzerò il più possibile un metodo scientifico,basato sulla esperienza pratica.

Valutazione

- Verrà fatta in base all'interesse e all'impegno mostrato dagli alunni per la materia e all'abilità dimostrata nelle varie attività e sport proposti;
- Verranno valutate le capacità motorie,la disciplina ed anche il comportamento nei confronti del docente e dei compagni.

Avellino li, 15.11.2016

Il docente

Michele troncone