

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE

5° ANNO

A.S. 2016/2017 Classe 5EL

- SITUAZIONE DI PARTENZA

La valutazione delle condizioni generali della classe sarà effettuata con vari test motori. Gli studenti sono in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Hanno piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Sanno osservare ed interpretare fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nel quinquennio, generando un'abitudine alla partecipazione, osservazione, ed interpretazione lungo tutto l'arco della propria vita.

- FINALITA'

1. Armonico sviluppo corporeo e motorio, del 'adolescente attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari (capacità coordinative e condizionali)
2. Conoscenza della propria corporeità: acquisizione di una cultura di attività di moto sportiva che abitui lo stesso a promuovere la pratica motoria come costume di vita.
3. Scoperta e orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche.
4. Evoluzione e consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, capacità d'integrarsi e differenziarsi nel gruppo generando esperienze contatti socio-relazionali concreti.

- OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

A) Significativo miglioramento della capacità di:

- 1) Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato;
- 2) Compiere azioni semplici c/o complesse nel più breve tempo possibile;
- 3) Realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio- temporali
- 4) Avere disponibilità e controllo segmentario.

B) Essere in grado di:

- 1) Conoscere e praticare nei vari ruoli, una disciplina sportiva individuale e due sport di squadra;
- 2) Conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione in caso di incidente;
- 3) Organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati.

- CONTENUTI

- 1) Attività ed esercizi a carico naturale;
- 2) Attività ed esercizi per le capacità condizionali; (resistenza, velocità, forza)
- 3) Attività ed esercizi con gli attrezzi disponibili;
- 4) Attività ed esercizi con la musica;
- 5) Attività ed esercizi opposizione e resistenza;
- 6) Attività espressive codificate e non codificate;
- 7) Attività sportive individuali: atletica, ginnastica, aerobica, tiro con l'arco, danza e tennis tavolo
- 8) Attività sportive di squadra: pallavolo, badminton e pallacanestro
- 9) Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport individuali e di squadra;
- 10) Apparato cardio-circolatorio
- 11) Apparato respiratorio
- 12) Sistema muscolare

- METODOLOGIA

Lezione frontale teorico-pratico con visione di cassette audiovisive. Nelle esercitazioni pratiche si userà una metodologia globale-analitica; dalla conoscenza globale, si passerà all'analisi del movimento delle varie attività praticate; inserendo in questa fase eventuale regolamentazione tecnica.

- VERIFICHE E VALUTAZIONI

Le verifiche e la valutazione degli allievi saranno basate sull'osservazione sistematica, sull'impegno, sulla partecipazione, sul comportamento; si effettueranno interrogazioni orali, prove scritte, pratiche e ricerche.

Le attività proposte in linea di massima saranno nel quinquennio più o meno identiche, mentre miglioreranno le abilità tecniche di esecuzione e si differenzieranno i carichi di lavoro.

IL DOCENTE
Prof. Rocco Tamburro

.....