

210-A Ed. 2 del 20/04/2010		ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "B. RUSSELL"		Data: 20/06/2012	Revisione n°	
SCHEDA DI PROGRAMMAZIONE DIDATTICA						
MATERIA <u>SCIENZE MOTORIE</u>			CORSO DI STUDI Liceo scientifico Liceo scientifico opzione scienze applicate		CLASSI x TERZE x QUARTE x QUINTE	
ORE ANNUALI N°: 66						
TITOLO U.D.	OBIETTIVI	CONOSCENZE Contenuti che lo studente deve acquisire		COMPETENZE Che cosa lo studente deve saper fare		
<u>CORPO E MOVIMENTO</u>	Conoscere il proprio corpo e le modificazioni	<ul style="list-style-type: none"> -conoscere i principi. e i metodi dell'allenamento della velocità. -conoscere i principi e i metodi dell'allenamento della resistenza -conoscere i principi e i metodi dell'allenamento della forza -conoscere i principi e i metodi dell'allenamento della mobilità articolare -essere consapevole dei benefici indotti dall'attività fisica. -educazione posturale -educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni 		<ul style="list-style-type: none"> -essere in grado di valutare le proprie capacità e prestazioni. -presa di coscienza delle proprie capacità, valorizzazione delle proprie attitudini e padronanza del proprio corpo. -organizzazione e applicazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva -assumere un comportamento attivo verso la salute, attribuendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva -acquisizione della pratica sportiva come abitudine permanente di vita e mantenimento dello stato di salute. -assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi 		20
<u>LA COORDINAZIONE</u>	Schemi motori, equilibrio, orientamento, spazio-tempo	<ul style="list-style-type: none"> -conoscere i momenti chiave dello sviluppo psicomotorio; i sistemi percettivo, elaborativo, effettore e di controllo dai quali dipende il movimento; le fasi dell'apprendimento motorio. -principi fondamentali della teoria dell'allenamento 		<ul style="list-style-type: none"> -gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto -trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione, metodi e tecniche di allenamento adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone -essere in grado di valutare le proprie capacità e prestazioni. -analisi del movimento discriminando le azioni non rispondenti al gesto richiesto 		14

<p><u>GIOCO,GIOCO-SPORT (SFERA RELAZIONALE E COGNITIVA)</u></p>	<p>Pratica sportiva per star bene e vivere con gli altri</p>	<p>-conoscenza dei benefici indotti dalla pratica di un'attività sportiva.. -la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati -aspetto evolutivo e sociale dello sport</p>	<p>-utilizzare ed elaborare gli schemi motori e le abilità apprese per risolvere nuovi problemi motori, attraverso l'acquisizione delle diverse abilità tecnico-tattiche degli sport collettivi e individuali -elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e a tempi disponibili -cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali -consolidare i valori sociali dello sport, rispettando le regole del gioco, i compagni e gli avversari e accettando l'alternanza vittoria/sconfitta. -assumere ruoli di giuria, arbitraggio in situazioni di competizione scolastica e svolgere compiti di organizzazione e direzione dell'attività -osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società</p>	<p>26</p>
<p><u>SICUREZZA (PREVENZIONE E PRIMO SOCCORSO)</u></p> <p><u>E SALUTE (CORRETTI STILI DI VITA)</u></p>	<p>L'alimentazione</p> <p>Traumatologia e pronto soccorso</p> <p>Le sostanze stupefacenti e il doping</p>	<p>-conoscere i principi di prevenzione e gli elementi di primo soccorso, di sicurezza personale in palestra,a scuola all'aperto -principi dell'alimentazione e importanza nell'attività fisica -gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente e dei procedimenti farmacologici tesi solo al risultato -aspetto educativo e sociale dello sport</p>	<p>-assumere comportamenti funzionali alla sicurezza -curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano -interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica -applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso -assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica,conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva</p>	<p>6</p>
<p><u>AMBIENTE NATURALE</u></p>		<p>-attività sportiva e motoria in ambiente naturale</p>	<p>-vivere attività ludiche e sportive in ambiente naturale. -sapersi orientare in attività sportive in ambiente naturale</p>	<p>2</p>
<p><u>ACQUATICITA'</u></p>		<p>-conoscere le attività sportive e motorie sperimentate nell'ambiente acqua -norme di prevenzione ed elementi di primo soccorso in acqua</p>	<p>-nuotare utilizzando più stili. anche con tuffi di partenza, in apnea, -sperimentare giochi in acqua</p>	<p>8</p>

210-B Ed. 2 del 20/04/2010	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "B. RUSSELL"	Data.20/06/2012	Revisione n°
SCHEDA DI VALUTAZIONE			
MATERIA	SCHIENZE MOTORIE		
TIPO VERIFICA	CRITERI DI VALUTAZIONE	GIUDIZIO / VOTO	
PROVA PRATICA TEST STRUTTURATI TEST/QUESTIONARIO A RISPOSTA MULTIPLA/V O F OSSERVAZIONE SISTEMATICA	LIVELLO DELLE CAPACITA ' E DELLE ABILITA ' RAGGIUNTE LIVELLO DELLE CONOSCENZE ACQUISITE PARTECIPAZIONE E IMPEGNO PROFUSO	4 e 5 insufficiente 6 e 7 sufficiente /più che sufficiente 8 e 9 buono e distinto 10 ottimo	