



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca - Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio
Istituto Professionale di Stato per i Servizi Commerciali, Socio-Sanitari,



per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera

"ALESSANDRO FILOSI"

SEDE LEGALE: Via Roma, 125 - 04019 TERRACINA (LT)

☎ 0773 702877

e-mail: ltrc01000d@istruzione.it

posta certificata (PEC): ltrc01000d@pec.istruzione.it

SUCCURSALE: Via Roma, 116 - ☎ 0773 700175

SUCCURSALE: Via Don Orione - ☎ 0773 731480

Codice meccanografico: LTRC01000D

CF: 80004020592

Codice univoco per fatturazione elettronica: UFX99T

sito web istituzionale: <http://www.filositerracina.gov.it/>

Programmazione

Dipartimento Disciplinare di Scienze Motorie e Sportive

ANNO SCOLASTICO 2015/2016

DIRIGENTE SCOLASTICO: Dott.ssa Anna Maria MASCI ----- DSGA: Sig.ra Simonetta IALONGO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2015-2016
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE **CLASSI: biennio**
INDIRIZZO/I: TUTTI

PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell'Offerta Formativa si definiscono i seguenti **obiettivi minimi** in termini di:

CONOSCENZE

Acquisizione dei contenuti delle varie specialità dell'atletica leggera, degli sport individuali e dei giochi sportivi
Conoscenze teoriche sull'apparato osteo-articolare e muscolare,. Elementi base di meccanica del movimento e cinesiologia mscolare.

COMPETENZE

Applicazione delle conoscenze acquisite nelle specifiche attività motorie e teoriche per il mantenimento ed il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, nonché delle attività specifiche proposte .

CAPACITÀ

Capacità di elaborare e utilizzare le competenze e le conoscenze di base con l'obiettivo di praticare le specifiche attività motorie proposte, anche in funzione di una sana abitudine di vita.

1. CONTENUTI DISCIPLINARI MINIMI ESPOSTI PER MODULI ED UNITÀ DIDATTICHE E PERIODI DI ATTUAZIONE

Modulo 0 – RIPASSO

Contenuti	Periodo
Valutazione delle capacità motorie test d'ingresso (classi prime)	settembre/ottobre

Modulo 1- POTENZIAMENTO FISILOGICO e CAPACITA' MOTORIE DI BASE

Unità didattica n°1: esercizi per le capacità condizionali e coordinative

Unità didattica n°2: teoria

Contenuti	Periodo
<ul style="list-style-type: none">• Esercizi a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi per il miglioramento delle capacità condizionali• Attività espressive e ritmico espressive• Conoscenze di base della meccanica del movimento, della cinesiologia muscolare e dell'apparato osteo-articolare e muscolare	settembre/maggio

Modulo 2 – GIOCHI SPORTIVI

Unità didattica n°1 : Fondamentali di calcio, pallavolo, pallatamburello

Unità didattica n°2 : Eventuali fondamentali di altri sport di squadra (badminton/pallapugno/pallamano)

Contenuti	Periodo
<ul style="list-style-type: none">❖ Conoscenza e pratica delle attività sportive di squadra❖ Esercizi propedeutici all'apprendimento dei fondamentali individuali , di squadra e degli schemi di gioco degli sport praticati❖ Teoria e regolamenti delle discipline proposte	ottobre/giugno

ATTIVITA' SPORTIVA

E' prevista l'organizzazione del gruppo sportivo, come da progetto inserito nel POF, che si svolgerà nelle ore pomeridiane, finalizzato all'avviamento di alcune discipline sportive e alla partecipazione ai GSS. Sono previsti inoltre vari tornei interni di calcio a 5, pallavolo, pallatamburello, badminton.

METODOLOGIE

- Principio della gradualità (dal più semplice al complesso).
- Metodo imitativo.
- Si tende prevalentemente al metodo globale, quello analitico solo per tecniche particolarmente complesse.

MATERIALI DIDATTICI

- Campo, spazi esterni (spiaggetta/lungomare) ,attrezzature a disposizione,libri di testo e sussidi audiovisivi. La successione temporale dei moduli potrebbe subire variazioni in base alla disponibilità degli spazi sportivi disponibili e alle condizioni metereologiche.

TIPOLOGIA E NUMERO DELLE PROVE DI VERIFICA

Almeno **tre valutazioni** per quadrimestre tra pratiche e teoriche.

VALUTAZIONE

Va sottolineato che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle "produzioni complesse", categoria per la quale è difficile definire costantemente criteri oggettivi. Verranno attuate verifiche:

- ❖ formative con controllo in itinere del processo educativo(impegno,interesse e partecipazione) e di apprendimento (osservazione sistematica durante la lezione)
- ❖ sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test, prove pratiche, questionari, prove strutturate e semi-strutturate, ricerche e approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui)

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: 2° biennio e 5° anno

INDIRIZZO/I: TUTTI

PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell'Offerta Formativa si definiscono i seguenti **obiettivi minimi** in termini di:

CONOSCENZE

Acquisizione dei contenuti degli sport individuali e dei giochi sportivi di squadra
Conoscenze teoriche sugli apparati cardio'circolatorio e respiratorio. Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento, elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza. Nozioni di primo soccorso e corretti comportamenti alimentari.

COMPETENZE

Utilizzazione delle conoscenze teoriche e pratiche acquisite in tutte le attività proposte

CAPACITÀ

Capacità di rielaborare e utilizzare le competenze e le conoscenze acquisite con l'obiettivo di praticare e organizzare le specifiche attività motorie proposte, anche in funzione di una sana abitudine di vita.

1. CONTENUTI DISCIPLINARI MINIMI ESPOSTI PER MODULI ED UNITÀ DIDATTICHE E PERIODI DI ATTUAZIONE

Modulo 0 – RIPASSO

Contenuti	Periodo
Valutazione delle capacità motorie test d'ingresso	settembre/ottobre

Modulo 1- POTENZIAMENTO FISILOGICO e CAPACITA' MOTORIE

Unità didattica n°1: sviluppo delle capacità condizionali e coordinative

Unità didattica n°2: teoria

Contenuti	Periodo
<ul style="list-style-type: none">Esercizi di potenziamento generale e per lo sviluppo delle capacità motorieNozioni fondamentali di igiene, pronto soccorso, educazione alla salute, educazione alimentare	settembre/maggio

Modulo 1- POTENZIAMENTO FISILOGICO e CAPACITA' MOTORIE DI BASE

Unità didattica n°1: esercizi per le capacità condizionali e coordinative

Unità didattica n°2: teoria

Contenuti	Periodo
<ul style="list-style-type: none">Esercizi a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi per il miglioramento delle capacità condizionaliAttività espressive e ritmico espressiveConoscenze di base della meccanica del movimento, della cinesiologia muscolare e dell'apparato osteo-articolare e muscolare	settembre/maggio

Modulo 2 – GIOCHI SPORTIVI

Unità didattica n°1 : Perfezionamento dei fondamentali di calcio, pallavolo, pallatamburello

Unità didattica n°2 : Eventuali fondamentali di altri sport di squadra (badminton/pallapugno/pallamano)

Contenuti	Periodo
❖ Conoscenza e pratica delle attività sportive di squadra	ottobre/giugno
❖ Esercizi propedeutici al perfezionamento dei fondamentali individuali , di squadra e degli schemi di gioco degli sport praticati	
❖ Teoria e regolamenti delle discipline proposte	

ATTIVITA' SPORTIVA

E' prevista l'organizzazione del gruppo sportivo, come da progetto inserito nel POF, che si svolgerà nelle ore pomeridiane, finalizzato all'avviamento di alcune discipline sportive e alla partecipazione ai GSS. Sono previsti inoltre vari tornei interni di calcio a 5, pallavolo, pallatamburello, badminton.

METODOLOGIE

- Principio della gradualità (dal più semplice al complesso).
- Metodo imitativo.
- Si tende prevalentemente al metodo globale, quello analitico solo per tecniche particolarmente complesse.

MATERIALI DIDATTICI

- Campetto, spazi esterni (spiaggetta/lungomare) ,attrezzature a disposizione, libri di testo e sussidi audiovisivi. La successione temporale dei moduli potrebbe subire variazioni in base alla disponibilità degli spazi sportivi disponibili e alle condizioni metereologiche.

TIPOLOGIA E NUMERO DELLE PROVE DI VERIFICA

Almeno **tre valutazioni** per quadrimestre tra pratiche e teoriche.

VALUTAZIONE

Va sottolineato che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle "produzioni complesse", categoria per la quale è difficile definire costantemente criteri oggettivi.

Verranno attuate verifiche:

- ❖ formative con controllo in itinere del processo educativo (impegno, interesse e partecipazione) e di apprendimento (osservazione sistematica durante la lezione)
- ❖ sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test, prove pratiche, questionari, prove strutturate e semi-strutturate, ricerche e approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui)

I docenti del Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive

Responsabile D.D., prof. Giuseppe Biagio DI COLA

