

SCHEDA DI PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE per il BIENNIO

a.s. 2015/2016

COMPETENZE	PREREQUISITI	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	STRUMENTI	METODOLOGIE	VALUTAZIONE	TEMPI
L'allievo deve avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie per il benessere individuale e collettivo. L'allievo deve quindi dimostrare un significativo miglioramento delle proprie capacità di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare, coordinazione; attuare correttamente i gesti atletici fondamentali (correre, saltare, lanciare ecc..), i gesti fondamentali della pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, hitball badminton, nuoto; applicare correttamente le regole fondamentali delle discipline sopra enunciate	Conoscenza basilare degli apparati e dei sistemi del corpo umano e delle loro funzioni. Conoscenza degli effetti fondamentali del movimento sul corpo umano. Conoscenza basilare delle discipline di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto) Conoscenza della terminologia specifica della materia.	L'allievo, grazie agli schemi motori in parte già acquisiti e alla costanza nell'esecuzione delle attività proposte, dovrà essere in grado di praticare ad un discreto livello le attività e gli sport proposti .	Conoscere organi, strutture e funzioni del corpo umano; conoscere e sviluppare le capacità motorie; conoscere la tecnica dei fondamentali individuali della pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano e nozioni dei relativi regolamenti. Nozioni su interventi di primo soccorso e degli effetti dell'abuso di sostanze quali alcool, tabacco e dell'uso di sostanze dopanti.	Corsa Pre-atletici Salti Lanci Corpo libero Fondamentali individuali della pallacanestro, pallavolo, calcetto, pallamano, , tennis tavolo, badminton, principali stili del nuoto, atletica leggera. Preacrobatica elementare	Palestra, piccoli attrezzi (funicelle, tappetini, palloni, cerchi, bacchette, racchette volano), grandi attrezzi (pertiche, pedana, pesetti, trave d'equilibrio, attrezzatura tennis tavolo)	Lezioni frontali; Esercitazioni di gruppo e a circuito; Filmati; Uscite didattiche; Progetti Partecipazione ai Campionati Studenteschi	Test motori; osservazioni sulle loro capacità tecniche e sull'impegno manifestato Relazioni e verifiche scritte.	60 ore in totale ripartite in un trimestre e un pentamestre

SCHEDA DI PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE per il 2° BIENNIO

a.s. 2015/2016

COMPETENZE	PREREQUISITI	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	STRUMENTI	METODOLOGIE	VALUTAZIONE	TEMPI
L'allievo deve avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie per il benessere individuale e collettivo. L'allievo deve quindi dimostrare un significativo miglioramento delle proprie capacità di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare, equilibrio, coordinazione. Attuare correttamente i gesti atletici fondamentali (correre, saltare, lanciare ecc.), i gesti fondamentali della pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, hitball badminton, nuoto; pattinaggio su ghiaccio, tennis, arrampicata sportiva. Applicare correttamente le regole fondamentali delle discipline sopra enunciate	Conoscenza basilare degli apparati e dei sistemi del corpo umano e delle loro funzioni. Conoscenza degli effetti fondamentali del movimento sul corpo umano. Conoscenza basilare delle discipline di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto) Conoscenza della terminologia specifica della materia.	L'allievo, grazie agli schemi motori in parte già acquisiti e alla costanza nell'esecuzione delle attività proposte, dovrà essere in grado di praticare ad un buon livello le attività e gli sport proposti .	Conoscere organi, strutture e funzioni del corpo umano; conoscere e sviluppare le capacità motorie; conoscere la tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano e nozioni dei regolamenti Nozioni approfondite di interventi di primo soccorso e degli effetti dell'abuso di sostanze quali alcool, tabacco e dell'uso di sostanze dopanti. Approccio alla conoscenza del codice della strada.	Corsa Pre-atletici Salti Lanci Corpo libero Fondamentali individuali della pallacanestro, pallavolo, calcetto, pallamano, badminton, pedalate in città	Palestra, piccoli attrezzi (funicelle, tappetini, palloni, cerchi, bacchette), grandi attrezzi (pertiche, pedana, pesetti, trave d'equilibrio), bicicletta	Lezioni frontali; Esercitazioni di gruppo e a circuito; Filmati; Uscite didattiche; Progetti Partecipazione ai Campionati Studenteschi	Test motori; osservazioni sulle loro capacità tecniche e sull'impegno manifestato. Relazioni e verifiche scritte.	60 ore in totale ripartite in un trimestre e un pentamestre

SCHEMA DI PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE per il 5° ANNO

a.s. 2015/2016

COMPETENZE	PREREQUISITI	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	STRUMENTI	METODOLOGIE	VALUTAZIONE	TEMPI
L'allievo deve avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie per il benessere individuale e collettivo. L'allievo deve quindi dimostrare un significativo miglioramento delle proprie capacità di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare, coordinazione. Attuare correttamente i gesti atletici fondamentali (correre, saltare, lanciare ecc.), i gesti fondamentali della pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, hitball badminton, nuoto; pattinaggio su ghiaccio, tennis, arrampicata sportiva. Applicare correttamente le regole fondamentali delle discipline sopra enunciate	Conoscenza basilare degli apparati e dei sistemi del corpo umano e delle loro funzioni. Conoscenza degli effetti fondamentali del movimento sul corpo umano. Conoscenza basilare delle discipline di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto) Conoscenza della terminologia specifica della materia.	L'allievo, grazie agli schemi motori in parte già acquisiti e alla costanza nell'esecuzione delle attività proposte, dovrà essere in grado di praticare ad un buon livello le attività e gli sport proposti .	Conoscere organi, strutture e funzioni del corpo umano; conoscere e sviluppare le capacità motorie; conoscere la tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano e nozioni dei regolamenti Nozioni approfondite di interventi di primo soccorso e degli effetti dell'abuso di sostanze quali alcool, tabacco e dell'uso di sostanze dopanti.	Corsa Pre-atletici Salti Lanci Corpo libero Fondamentali individuali della pallacanestro, pallavolo, calcetto, pallamano, badminton, gli stili del nuoto, atletica leggera. Arrampicata sportiva, pattinaggio su ghiaccio, tennis tavolo, tennis, preacrobatica.	Palestra, piccoli attrezzi (funicelle, tappetini, palloni, cerchi, bacchette), grandi attrezzi (pertiche, pedana, pesetti, trave d'equilibrio)	Lezioni frontali; Esercitazioni di gruppo e a circuito; Filmati; Uscite didattiche; Progetti Partecipazione ai Campionati Studenteschi	Test motori; osservazioni sulle loro capacità tecniche e sull'impegno manifestato. Relazioni e verifiche scritte.	60 ore in totale ripartite in un trimestre e un pentamestre