

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

Prof. Grasso Nicola

A.S. 2019/2020 5B ITE

Il programma svolto nel corrente anno scolastico dopo una adeguata conoscenza della classe e degli allievi comprende:

Test motori d'ingresso atti a verificare il livello motorio di partenza della classe

- forza esplosiva arti inferiori
- forza arti superiori
- forza addominali
- velocità

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Il concetto di rischio;
- Il movimento come prevenzione
- Il codice di comportamento del primo soccorso
- Alimentazione e sport
- Le tematiche anoressia e bulimia
- L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo
- I principali paramorfismi e dismorfismi
- Le lesioni muscolari, dei tessuti, delle ossee e delle articolazioni
- L'apparato cardiocircolatorio
- Il doping
- Educazione stradale

Le regole, lo sport ed il fair play

- Le regole degli sport praticati(calcio, pallavolo, pallacanestro, atletica leggera, tennis,tavolo)
- Core stability esercizi di livello per principiante, intermedio e avanzato
- Esercizi con la funicella: venticinque esercizi con livelli differenziati
- Le capacità tecniche e tattiche delle discipline sportive praticate
- La tattica di squadra delle specialità praticate
- Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni

- Il codice gestuale dell'arbitraggio
- Forme organizzative di tornei e competizioni
- Le olimpiadi antiche e moderne

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche
- Le norme di sicurezza nei vari ambienti
- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie a praticare l'attività sportiva

METODI E STRUMENTI

1. Metodi di insegnamento

A seconda delle esigenze del lavoro, si sono alternati metodo globale e metodo analitico, al fine di trovare la strada più veloce e redditizia per il raggiungimento dell'acquisizione motoria e per il miglioramento rispetto al livello di partenza. Sono state fornite spiegazioni frontali seguite da esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo. Il percorso seguito è stato comunque quello di ascoltare, sperimentare, sentire, prendere coscienza, interiorizzare e memorizzare. Si è cercato di dare sempre una spiegazione tecnica e fisiologica degli esercizi per rendere gli allievi consapevoli del movimento, per abituarli ad ascoltare il proprio corpo riconoscendone le possibilità e rispettandone i limiti.

2. Strumenti di lavoro

Piccoli e grandi attrezzi disponibili nella palestra della scuola dove si svolgevano le lezioni pratiche: materassi, materassini, ostacoli, panche, spalliere, funicelle, coni, cavallo con maniglie e cavallina, palloni da pallavolo, pallacanestro, calcio, palle mediche, rete di pallavolo, porte di calcetto, tabelloni con canestri, tavolo da ping pong, materiale vario per il gioco del badminton e di palla tamburello, biliardino. Uso del testo scolastico e fotocopie, ricerche da internet. Didattica a distanza con l'invio di materiale multimediale come video per l'esecuzione di esercizi e PDF per approfondimenti sulla teoria.

3. Verifica e valutazione

Lo strumento di verifica più chiaro e corretto è l'osservazione del corpo. La continua osservazione durante lo svolgimento delle attività è stata indispensabile a chiarire i livelli di apprendimento ed il miglioramento dal livello di partenza. Inoltre ogni allievo è stato sottoposto a prove motorie individuali e/o di gruppo. Sono stati utilizzati test d'ingresso. Nella valutazione finale, oltre ai risultati delle varie verifiche, hanno assunto notevole importanza la presenza e l'impegno attivo nel lavoro scolastico, la continua ricerca del miglioramento personale, la collaborazione e la partecipazione dimostrati, l'attenzione.