

ANNO SCOLASTICO: 2018/19

Classe: 1°BSU - Liceo delle Scienze Umane

MATERIA: Scienze Motorie & Sportive

PROF: FIORIN DANIELE

ELENCO DELLE UNITA' DIDATTICHE/MODULI

Num	Titolo del modulo	Durata in ore
1	Avviamento alla pratica sportiva 2	44
2	Sviluppo delle capacità motorie: coordinative e condizionali 2	22
Totale delle ore di attività		66

data di presentazione: 30-10-2018

Firma



PREMESSA:

Nel biennio il dipartimento di educazione fisica ha ritenuto opportuno perseguire le seguenti finalità in relazione al programma ministeriale e alle esigenze dei ragazzi.

- L'acquisizione di una cultura delle attività sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita.
- La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, intesa come padronanza motoria e come riappropriazione del nuovo schema corporeo.
- L'armonico sviluppo corporeo e motorio del ragazzo attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro- muscolari

I contenuti delle attività saranno proposti in una prima fase in modo globale per favorire possibili interpretazioni personali ricche di spontaneità creativa mentre successivamente, in una seconda fase, più analitica, cercherà di far acquisire nuovi schemi motori e di rielaborare quelli vecchi grazie alla rappresentazione mentale: In questo modo la sintesi sarà il frutto di un'esigenza di razionalizzazione delle proprie energie.

I moduli verranno portati avanti contemporaneamente in quanto, la rotazione settimanale sui diversi spazi (palestre e campo esterno di atletica) non permette di portare a termine un singolo modulo, ma obbliga ad un lavoro contemporaneo e parallelo sui due moduli per tutta la durata dell'anno scolastico (come riportato nello schema della distribuzione temporale)

I moduli individuati prevedono competenze e abilità definiti dal dipartimento; questi saranno però suscettibili di modifiche da parte del singolo docente che, sulla base della situazione di partenza della classe e delle abilità individuali degli alunni riscontrate durante il lavoro in palestra, modificherà eventualmente i moduli in itinere.

MODULO	AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA		
PREREQUISITI	1. Sa accostarsi alla pratica sportiva degli sport di squadra e individuali 2. Sa applicare gli schemi motori acquisiti 3. Sa lavorare in gruppo individuando le proprie potenzialità		
MODALITÀ DI VERIFICA	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni pratiche singole o a coppie * Circuiti * Partite * Test in entrata e in uscita • Osservazione durante l'attività didattica 		
COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	METODOLOGIA E STRUMENTI
<p>Sa utilizzare gli schemi motori di base per una maggior funzionalità e resa motoria finalizzandoli alla tecnica del movimento</p> <p>Sa conoscere e distinguere le proprie capacità motorie condizionali e coordinative per acquisire un corretto stile di vita:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E' in grado di accostarsi alla pratica sportiva degli sport di squadra e degli sport individuali utilizzando i fondamentali individuali 2. Sa applicare gli schemi motori acquisiti con elementi di tecnica individuale 3. Sa lavorare in gruppo individuando le proprie potenzialità nel rispetto delle regole 4. Possiede competenze teoriche <p>Sa assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva</p> <p>Sa relazionarsi con l'ambiente naturale e mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale</p>	<p>Esprime forza, velocità e resistenza</p> <p>Sa giocare a giochi didattici:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es. singoli e a coppie per i primi fondamentali individuali del gioco sportivo preso in considerazione 2. Es. di atletica leggera 3. Attività di didattica e analisi del gesto sportivo 4. Partite utilizzando le più elementari regole del gioco 5. Es. a coppie e in gruppo nel rispetto dei ruoli e delle regole 6. Attività propedeutiche ai giochi di squadra <p>Sa inserisce in modo equilibrato e significativo l'attività fisica nel proprio tempo libero</p> <p>Collabora per la gestione delle risorse e delle attrezzature in ambito scolastico ed extra-scolastico (uscite didattiche)</p>	<p>Conosce le regole elementari delle attività propedeutiche ai giochi di squadra</p> <p>Conosce i concetti di attacco e difesa e relativi schemi elementari</p> <p>schemi</p>	<p>I contenuti delle attività saranno proposti in una prima fase in modo globale per favorire possibili interpretazioni personali ricche di spontaneità creativa.</p> <p>La seconda fase, più analitica, cercherà di far acquisire nuovi schemi motori e di rielaborare quelli vecchi grazie alla rappresentazione mentale.</p> <p>In questo modo la sintesi sarà il frutto di un'esigenza di razionalizzazione delle proprie energie.</p>

MODULO	CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE / CONDIZIONALI		
PREREQUISITI	1. Sa affinare la percezione spazio-temporale 2. Sa affinare la coordinazione dinamico-generale e oculo-segmentaria 3. Sa utilizzare schemi motori conosciuti in coordinazione e in sequenza tra loro 4. Sa protrarre un lavoro di media intensità per lungo tempo 5. Sa migliorare: mobilità articolare, forza, velocità-rapidità, equilibrio 6. Sa lavorare in gruppo		
MODALITÀ DI VERIFICA	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni pratiche singole o a coppie * Circuiti * Partite * Test in entrata e in uscita • Osservazione durante l'attività didattica 		
COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	METODOLOGIA E STRUMENTI
<p>Sa utilizzare gli schemi motori di base per una maggior funzionalità e resa motoria</p> <p>Sa conoscere e distinguere le proprie capacità motorie condizionali e coordinative per acquisire un corretto stile di vita:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E' in grado di accostarsi alla pratica sportiva degli sport di squadra e degli sport individuali utilizzando i fondamentali individuali 2. Sa applicare gli schemi motori acquisiti con elementi di tecnica individuale 3. Sa lavorare in gruppo individuando le proprie potenzialità nel rispetto delle regole 4. Possiede competenze teoriche 	<p>Equilibrio statico e dinamico</p> <p>Coordinazione</p> <p>Utilizzo corretto della propriocettività in relazione con l'ambiente esterno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Effettua lanci con palle diverse valutandone correttamente la parabola in relazione a spazio e tempo 2. Effettua passaggi diversi con palle diverse coordinandole con prassie già apprese (es.lancia e corre, salta e lancia) 3. Effettua lanci finalizzati al bersaglio 4. Esegue i rotolamenti nelle diverse forme 5. Esegue saltelli con la funicella 6. Giochi a squadre con la palla 7. Esercitazioni per la resistenza generale e specifica 8. Es. di stretching 9. Es. di body building 	<p>Conosce le attività di riscaldamento generale</p> <p>Conosce le attività di coordinazione, agilità, destrezza e mira</p> <p>Conosce i concetti di stretching e di potenziamento</p>	<p>I contenuti delle attività saranno proposti in una prima fase in modo globale per favorire possibili interpretazioni personali ricche di spontaneità creativa.</p> <p>La seconda fase, più analitica, cercherà di far acquisire nuovi schemi motori e di rielaborare quelli vecchi grazie alla rappresentazione mentale.</p> <p>In questo modo la sintesi sarà il frutto di un'esigenza di razionalizzazione delle proprie energie.</p>

**SCHEMA DELLA DISTRIBUZIONE TEMPORALE
DEI MODULI DI EDUCAZIONE FISICA**

MODULO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE COORDINATIVE E CONDIZIONALI	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X