



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“E. Ruffini – D. Aicardi”

Convitto annesso

C.F.: 90051650084 – P.IVA: 00169380086

www.ruffiniaicardi.gov.it

IMIS00400L@istruzione.it – pec: IMIS00400L@pec.istruzione.it

I.P.S.S.A.R. - Via Lungomare 141 – 18018 TAGGIA (IM)

☎ 0184/461082 – ☎ 0184/461083

I.P.S.A.A. “D.AICARDI” – Strada Maccagnan, 37 – 18038 SANREMO –

☎ 0184/502326 ☎ 0184/507285 - ✉ istaicardi@tin.it

I.P.S.C. – I.T.T. - S.S.S. – Corso Cavallotti, 92 - 18038 SANREMO –

☎ ☎ 0184/541148



SERVIZI PER L'AGRICOLTURA E LO SVILUPPO RURALE

Programmazione quinquennale d'istituto di
SCIENZE MOTORIE

COMPETENZE di BASE per il primo biennio

Quadro orario del PRIMO anno di (SCIENZE MOTORIE): n° 2 ore settimanali

RISULTATI di APPRENDIMENTO

Unità	Conoscenze	Abilità	Obiettivi minimi
Igiene personale	Corretta alimentazione pre motoria – Corretto abbigliamento ginnico.	Saper prevenire cali glicemici – Saper indossare una divisa ginnica funzionale e decorosa.	Corretto abbigliamento ginnico.
Rielaborazione schemi motori di base: correre – saltare – afferrare – rotolare – lanciare etc.	Conoscere i principali schemi motori di base.	Saper utilizzare questi schemi motori in situazioni motorie complesse.	Saper utilizzare correttamente ogni schema motorio in momenti ginnici non agonistici.
Stimolazione capacità condizionali: forza – resistenza – velocità – coordinazione.	Conoscere i vari tipi di forza, resistenza, velocità e coordinazione.	Saper affrontare individualmente, a coppie, in gruppo esercitazioni di stimolazione di ogni capacità condizionale.	Migliorare ogni capacità condizionale rispettivamente al proprio livello di partenza.
Fondam.li individ.li giochi sportivi (pallavolo, basket, pallamano, calcetto)	Conoscere i gesti tecnici e le principali regole dei giochi sportivi praticati nelle ore curricolari (pallavolo, basket, calcetto)	Saper eseguire correttamente e con efficacia i fondamentali individuali dei giochi sportivi praticati nelle ore curricolari.	Provare ad eseguire correttamente il fondamentale di un gioco sportivo in condizioni non di gara.
Anatomia: Apparato scheletrico attivo e passivo.	Assi e piani di movimento	Conoscenza delle principali articolazioni, ossa e muscoli del corpo umano	Conoscere la principale funzione del l'apparato scheletrico e muscolare

Quadro orario del SECONDO anno di (SCIENZE MOTORIE): n° 2 ore settimanali

RISULTATI di APPRENDIMENTO

Unità	Conoscenze	Abilità	Obiettivi minimi
Rielaborazione schemi motori di base: correre, saltare. rotolare, lanciare	Conoscenza principali schemi motori	Saper utilizzare con efficacia ogni schema motorio in situazioni motorie complesse (gesto tecnico)	Saper utilizzare ogni schema motorio in modo appropriato in situazioni ginniche non agonistiche
Stimolazione capacità condizionali: forza – velocità – resistenza – coordinazione.	Conoscere ciò che caratterizza ogni capacità condizionale	Saper sopportare un carico di lavoro tale da incrementare ogni singola capacità condizionale.	Miglioramento di ogni singola capacità condizionale rispetto al livello di partenza.
Fondam.li individuali giochi sportivi (pallavolo, basket, pallamano, calcetto)	Conoscere i gesti tecnici e le principali regole dei giochi sportivi praticati nelle ore curricolari.	Saper eseguire con efficacia un gesto tecnico.	Eseguire correttamente un gesto tecnico in condizione non di gara.
Anatomia: assi e piani di movimento: apparato scheletrico attivo e passivo	Funzioni del sistema scheletrico – funzioni del sistema muscolare	Denominazione dei principali muscoli e ossa del corpo umano.	Suddivisione topografica del corpo umano

Quadro orario del TERZO anno di (SCIENZE MOTORIE): n° 2 ore settimanali

RISULTATI di APPRENDIMENTO

Unità	Conoscenze	Abilità	Obiettivi minimi
Potenziamento capacità condizionali: forza-resistenza-velocità-coordinazione	Conoscere la differenza tra stimolazione e potenziamento di una capacità condizionale.	Migliorare rispetto al livello iniziale ogni singola capacità condizionale.	Saper sopportare un carico di lavoro che sia oggettivamente valutabile.
Sviluppo fondam.li individuali e di squadra del gioco della pallavolo	Conoscere i gesti tecnici e le principali regole dei giochi sportivi praticati nelle ore curricolari.	Saper eseguire con efficacia un gesto tecnico.	Saper eseguire correttamente un gesto tecnico in condizioni di non gara.
Anatomia: funzioni dell' apparato scheletrico attivo e passivo	La colonna vertebrale: funzione e composizione anatomica	Patologie della colonna vertebrale	Ricordarsi il numero delle vertebre della colonna vertebrale e loro denominazione.
L'alimentazione.	Come suddividere nella dieta giornaliera i principali elementi nutritivi:	Dieta dello sportivo.	Tempi e qualità del pasto prima e dopo l'allenamento.

Quadro orario del QUARTO anno di (SCIENZE MOTORIE): n° 2 ore settimanali

RISULTATI di APPRENDIMENTO

Unità	Conoscenze	Abilità	Obiettivi minimi
Potenziamento capacità condizionali: forza – resistenza – velocità - coordinazione	Conoscere la differenza tra stimolazione e incremento di una capacità condizionale.	Migliorare ogni singola capacità condizionale rispetto al livello di partenza.	Saper sopportare un carico di lavoro minimo oggettivamente valutabile.
Sviluppo fondam.li individuali e di squadra del gioco della pallavolo.	Conoscere i gesti tecnici e le regole dei giochi sportivi praticati nelle ore curricolari.	Saper eseguire con efficacia un gesto tecnico.	Saper eseguire correttamente un gesto tecnico in condizioni non di gara.
Anatomia: apparato scheletrico attivo e passivo: patologie colonna vertebrale.	Conoscere le principali articolazioni e principali muscoli del corpo umano	Patologie colonna vertebrale.	Principali patologie osteoarticolari

Quadro orario del QUINTO anno di (SCIENZE MOTORIE): n° 2 ore settimanali

RISULTATI di APPRENDIMENTO

Unità	Conoscenze	Abilità	Obiettivi minimi
Potenziamento capacità condizionali: forza – resistenza – velocità – coordinazione.	Conoscere la differenza tra stimolazione e incremento di una capacità condizionale.	Migliorare ogni singola capacità condizionale rispetto al livello di partenza.	Saper sopportare un carico di lavoro minimo oggettivamente valutabile.
Allenamento fondamentali indiv.li e di squadra del gioco della pallavolo:	Conoscere i gesti tecnici e le regole dei giochi sportivi praticati nelle ore curricolari.	Saper eseguire con efficacia un gesto tecnico.	Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e caratteristiche personali di ognuno.
Anatomia: apparato scheletrico attivo e passivo : patologie della colonna vertebrale.	Conoscere l'apparato scheletrico osseo e muscolare.	Principali patologie dell'apparato osteoarticolare.	Prevenzione e cura delle principali patologie osteoarticolari.

Luogo e data
Sanremo, 30 novembre 2016

I docenti
Gian Luca Prof. SUCCI