

**ISTITUTO TECNICO TURISMO
SCIENZE MOTORIE
PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2018/19**

COMPETENZE di BASE

PRIMO BIENNIO

L' insegnamento delle scienze motorie e sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona.

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive si svolgerà per un monte ore complessivo di 330 nel quinquennio, corrispondente a 66 ore annuali, ovvero 2 ore settimanali.

Al termine del percorso lo studente dovrà:

1 aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile.

2 aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale costume di vita.

3 aver raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari.

4 aver acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali.

5 aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo

6 aver affrontato e assimilato problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per acquisire un corretto stile di vita.

7 aver acquisito una conoscenza ed una esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

Classi prime e seconde:

Nel primo biennio dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo di istruzione, sarà dedicato un percorso didattico specifico atto a colmare lacune presenti nell'alunno; si dedicherà ampio spazio alle capacità coordinative e condizionali, al fine di ottimizzare schemi motori complessi.

UNITÀ: Corpo, sua espressività, capacità condizionali.

Sicurezza e salute

Gioco, gioco sport e sport

CONOSCENZE: Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali, riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.

Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale, in palestra e negli spazi aperti, conoscere gli elementi del primo soccorso.

ABILITÀ: Percezione , consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.
Adottare un sano stile di vita
Praticare in modo essenziale è corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.

Obiettivi Minimi: Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e conoscere le tecniche e tattiche elementari di due sport praticati durante le ore curricolari.
Là conoscenze del proprio corpo e la risposta fisiologica del proprio adattamento all' attività praticata.
La conoscenza di un comportamento preventivo ed adattivo contro infortuni .

Risultati dell' apprendimento:

Al termine del primo biennio di studio lo studente dovrà essere in grado di :

- Tollerare un lavoro sub-massimale per un periodo di tempo prolungato
- Vincere resistenze a carico naturale
- Compiere azioni semplici in breve tempo
- Avere un controllo segmentazione del proprio corpo
- Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista , il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno uno sport di squadra ed uno individuale
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
- Essere in grado di realizzare un semplice avviamento e relativa fase di allungamento muscolare di una lezione.

Il Docente: Prof. FULVIO SPADA

ISTITUTO TECNICO TURISMO
SCIENZE MOTORIE
PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2018/19

COMPETENZE di BASE

SECONDO TRIENNIO

Nel secondo triennio l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo.

L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive .

Gli studenti favoriti dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo , con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea .

UNITÀ

Corpo sua espressività e capacità condizionali

La percezione sensoriale, movimento spazio - tempo è capacità coordinative

Gioco, gioco sport e sport

CONOSCENZE:

Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità.

Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.

Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva , metodologia dell 'allenamento.

Conoscere la struttura e le regole degli sport analizzati e praticati, regole e tecnica.

ABILITÀ:

Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse .Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.

Consapevolezza della risposta motoria adeguata, in modo autonomo.

Utilizzo delle tecniche e strategie atte al raggiungimento dell'obiettivo.

OBIETTIVI :

Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.

Risposte motorie adeguate, al fine di comprenderne l'analisi del movimento e la causa.

Rendere efficace la risposta motoria, sottolineandone la positività della stessa.

Conoscere gli elementi fondamentali della storia dello sport, strategie di giochi dal semplice al più complesso.

Obiettivi didattici del triennio:

Al termine del triennio (biennio e quinto anno);lo studente dovrà essere in grado di :

- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse
- Vincere resistenze a carico aggiuntivo
- Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile

- Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole Alle diverse esperienze e vari contenuti tecnici
- Praticare due sport di squadra migliorando le conoscenze tecniche e tattiche del gioco specifico
- Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati la metodologia e la teoria dell'allenamento
- Conoscere le problematiche e le norme di una corretta alimentazione

Obiettivi didattici dell'ultimo anno quinto

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività utili a scoprire ed orientare le ore che tu Dini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibile in qualunque altro contesto.

Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver conseguito:

Un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse

La conoscenza del gioco sportivo della pallavolo attinente al programma svolto e un altro a scelta del candidato

Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo

Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione per un sano stile di vita
Fisiologia del corpo umano, il meccanismo aerobico la tacito e anaerobico alla tacito
conoscenza e analisi prestazionali

Le contrazioni muscolari, conoscerne le varie tipologie isotonico dinamico concentrica ,
contrazione isotonica dinamica eccentrica, contrazione isometrica statica, contrazione
pliometrica.

Conoscenza degli apparati osteo - articolare del corpo umano, e l'interazione tra essi in
alcuni esercizi a corpo libero, concetto di muscoli agonisti e antagonisti.

Strumenti e metodi

La lezione sarà prevalentemente frontale ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati. Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente dinamico. Gli argomenti potranno essere approfonditi a discrezione dell'insegnante, in linea comunque , con quanto definito in sede di dipartimento. Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver conseguito:

Un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse, la conoscenza del gioco sportivo della pallavolo attinente al programma svolto, ed un altro a scelta del candidato.

Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.

Di conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita;

La conoscenza della fisiologia del corpo umano, i meccanismi aerobico lattacido ed anaerobico alatacido ,

Conoscenza e analisi prestazionali.

Le contrazioni muscolari conoscerne le varie tipologie, isotonic dinamica concentrica, contrazione isotonica dinamica eccentrica, contrazione isometrica statica, contrazione pliometrica;

Conoscenza degli apparati osteo articolare del corpo umano, dell'interazione tra esse in alcuni esercizi a corpo libero, concetto di muscoli agonisti .

Verifiche e valutazioni

Attraverso tali strumenti è possibile attuare una valutazione mediante un confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato via via appreso nel corso dell'anno e del quinquennio.

Il confronto tra condizioni di entrata E finali permetterà di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dalla allievo, efficacia del processo didattico attuato.

Un'attività centrata sulla riconoscimento delle competenze acquisite rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolate esclusivamente per contenuti. Il passaggio da un modello formativo tradizionale a un sistema basato su unità capitalizzabili o competenze implica il riferimento a modelli progettuali orientati alla flessibilità e alla modularità dell'offerta formativa.

Il Docente: Prof. FULVIO SPADA