



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE D' ISTITUTO 2016-2017

disciplina	classe	indirizzo	ore settimanali
SCIENZE MOTORIE	PRIME	TUTTE	2

OBIETTIVI FORMATIVI

a) generali

- Capacità di analisi, sintesi, generalizzazione;
- Capacità di distinguere il momento di sintesi razionale da quello intuitivo;
- Capacità di comprensione dei linguaggi e riflessione sulle caratteristiche dei linguaggi settoriali;
- x Capacità di servirsi dei linguaggi in modo adeguato alla situazione, controllandoli in modo opportuno e funzionale;
- Ampliamento degli orizzonti umani e culturali degli studenti tramite una conoscenza più approfondita di realtà socio-culturali diverse;
- Sviluppo del senso critico;
- X Consolidamento di un metodo di lavoro;
- Altro \_\_\_\_\_



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

**b) di metodo**

- Capacità di problematizzazione
- Senso della complessità
- Procedimento rigoroso
- Autonomia dell'apprendimento
- Individuazione di concetti e strutture
- Elaborazione di schemi di sintesi
- Integrazione delle conoscenze
- Chiarezza espositiva

**c) disciplinari**

- Sviluppo del "punto di vista"
- Acquisizione dei concetti di base
- Interpretazione coerente per "legami interni"
- Utilizzo appropriato delle conoscenze /capacità'
- Rimandi ad altre discipline
- Capacità di trasferire le conoscenze dalla teoria alla pratica e viceversa
- Adozione del lessico specifico
- Altro\_\_\_\_\_



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

PERIODO	TEMPI (in ore)	DECLINAZIONE COMPETENZE	OBIETTIVI SPECIFICI CONOSCENZE/ABILITÀ	CONTENUTI	TIPO DI VERIFICHE
SETTEMBRE- GIUGNO	30 MIN. X LEZIONE	<ol style="list-style-type: none"><li>1) saper resistere ad un impegno fisico prolungato nel tempo in condizione aerobica.</li><li>2) acquisire la capacità di dosare la propria forza in situazioni diverse.</li><li>3) saper adeguare la velocità dei movimenti in funzione delle varie situazioni che si possono presentare nella quotidianità e nella pratica.</li><li>4) ricercare il miglioramento della mobilità fisiologica e il raggiungimento di un equilibrio posturale statico e dinamico.</li></ol>	<p>MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ CONDIZIONALI (con intensità e durata che rispettino l'età degli studenti).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) resistenza: attività, anche in ambiente naturale, con verifica della frequenza cardiaca.</li><li>2) Forza: a carico naturale o con piccoli attrezzi, di opposizione e resistenza, di controllo tonico e della respirazione.</li><li>3) Velocità: con esercizi specifici.</li><li>4) Mobilità articolare: con esercizi di articolarietà e allungamento muscolare.</li></ol> <p>N.B. le qualità condizionali potranno essere migliorate anche attraverso i giochi sportivi di squadra, sia tradizionali, sia appositamente studiati e la pratica di alcune specialità dell'atletica leggera.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato.</li><li>2) Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale o addizionale di entità adeguata.</li><li>3) Compiere azioni nel più breve tempo possibile.</li><li>4) Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile.</li><li>5) Miglioramento dei muscoli posturali e respiratori.</li><li>6) Applicare e coordinare le conoscenze acquisite per il mantenimento della salute psicofisica.</li></ol>	<p>Valutazione dei miglioramenti ottenuti anche attraverso eventuali test</p> <p>(dove possibile). Valutazione dell'impegno e della partecipazione.</p>



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

PERIODO	TEMPI (in ore)	DECLINAZIONE COMPETENZE	OBIETTIVI SPECIFICI CONOSCENZE/ABILITÀ	CONTENUTI	TIPO DI VERIFICHE
SETTEMBRE- GIUGNO	60 MIN. X LEZIONE	<p><b>1)pallavolo: conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra.</b></p> <p><b>2) pallacanestro: conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra.</b></p> <p><b>3 ) calcio: conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra.</b></p>	<p><b>MIGLIORAMENTO DELLE FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARI</b> (attraverso l'utilizzo dei giochi sportivi di squadra convenzionali e non).</p> <p><b>CONTENUTI GENERALI</b></p> <p>Capacità coordinative speciali: Destrezza fine; equilibrio; combinazione motoria; ritmizzazione; differenziazione spazio-temporale; differenziazione dinamica; anticipazione motoria;fantasia motoria.</p> <p><b>CONTENUTI SPECIFICI</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) pallavolo: ripasso fondamentali di squadra e individuali.</li><li>2) Pallacanestro: ripasso fondamentali di squadra e individuali .</li><li>3) Calcio:ripasso fondamentali di squadra e individuali.</li><li>4) Gioco con le regole vigenti e arbitraggio.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) conoscere i fondamentali individuali e di squadra.</li><li>2) avere disponibilità e controllo segmentario.</li><li>3) Realizzare movimenti relativamente complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali.</li><li>4) Attuare movimenti relativamente complessi in forma economica e in situazioni variabili.</li><li>5) Svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedano la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio.</li></ol>	<p>Valutazione dei miglioramenti ottenuti anche attraverso eventuali test ( dove possibile). Valutazione dell'impegno e della partecipazione.</p>



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

PERIODO	TEMPI (in ore)	DECLINAZIONE COMPETENZE	OBIETTIVI SPECIFICI CONOSCENZE/ABILITÀ	CONTENUTI	TIPO DI VERIFICHE
SETTEMBRE- GENNAIO	30 MIN. X LEZIONE	<b>PROGRAMMA TEORICO</b> Cenni teorici : app. scheletrico e muscolare. Nozioni di igiene e primo soccorso.		<b>conoscere il funzionamento del corpo umano e prevenire/curare eventuali infortuni</b>	<b>Interrogazioni orali e/o questionari a risposta multipla e/o domande a risposta aperta.</b>

**MODALITA' DI LAVORO**



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"**

**Sezione Associata "BELTRAMI"**

<ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Lezione frontale</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Lezione partecipata</li><li><input type="checkbox"/> Attività sperimentale di laboratorio</li><li><input type="checkbox"/> Uso di mappe concettuali</li><li><input type="checkbox"/> problem solving</li><li><input type="checkbox"/> lavoro di gruppo per aree di interesse e per gruppi di livello</li><li><input type="checkbox"/> lezione in laboratorio di informatica per stesura di relazioni o presentazioni</li><li><input type="checkbox"/> Altro _____</li></ul>	PERIODO: SETTEMBRE-GIUGNO
--	---------------------------

**MODALITA' DI RECUPERO**

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Identificazione personale delle difficoltà</li><li><input type="checkbox"/> Riproposta della spiegazione</li><li><input type="checkbox"/> Esercitazione assistita</li><li><input type="checkbox"/> Modalità diversa nello studio a casa</li><li><input type="checkbox"/> Corso di recupero istituzionale</li></ul>	PERIODO: SETTEMBRE-GIUGNO
---	---------------------------



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

*Sezione Associata "BELTRAMI"*

---

<input type="checkbox"/> Sportelli didattici dedicati <input checked="" type="checkbox"/> Recupero curricolare <input type="checkbox"/> Altro _____	
---	--

**ATTIVITA' INTEGRATIVE**



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

<ul style="list-style-type: none"><li>X Unità didattiche trasversali</li><li><input type="checkbox"/> Uscite didattiche</li><li>X Utilizzo di programmi/cassette/CD Rom/audiovisivi</li><li><input type="checkbox"/> Ricorso ad internet</li><li><input type="checkbox"/> Viaggio di istruzione</li><li>X Interventi di specialisti interni / esterni</li><li>X Partecipazione ad attività extracurricolari</li><li><input type="checkbox"/> Iniziative di Scuola/Territorio</li><li>X Partecipazione a "progetti speciali"</li></ul>	<p>PERIODO: SETTEMBRE-GIUGNO</p>
---	----------------------------------

**LEGENDA**



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"**

***Sezione Associata "BELTRAMI"***

---

**TIPO DI VERIFICHE**

a= Test motori

b= relazioni e schemi sul lavoro compiuto in laboratorio

c= prove oggettive formative

d= questionari e prove strutturate