



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_____

PROGRAMMAZIONE DELLE UNITA' DIDATTICHE



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">1) saper resistere ad un impegno fisico prolungato nel tempo in condizione aerobica.2) acquisire la capacità di dosare la propria forza in situazioni diverse.3) saper adeguare la velocità dei movimenti in funzione delle varie situazioni che si possono presentare nella quotidianità e nella pratica.4) ricercare il miglioramento della mobilità fisiologica e il raggiungimento di un equilibrio posturale statico e dinamico.	<p>MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ CONDIZIONALI (con intensità e durata che rispettino l'età degli studenti).</p> <ol style="list-style-type: none">1) resistenza: attività, anche in ambiente naturale, con verifica della frequenza cardiaca.2) Forza: a carico naturale o con piccoli attrezzi, di opposizione e resistenza, di controllo tonico e della respirazione.3) Velocità: con esercizi specifici.4) Mobilità articolare: con esercizi di articolarietà e allungamento muscolare. <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">1) tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato.2) Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale o addizionale di entità adeguata.3) Compiere azioni nel più breve tempo possibile.4) Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile.5) Miglioramento dei muscoli posturali e respiratori.6) Applicare e coordinare le conoscenze acquisite per il mantenimento della salute psicofisica.	<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>1)pallavolo: conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra.</p> <p>2) pallacanestro: conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra.</p> <p>3) calcio: conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra.</p>	<p>MIGLIORAMENTO DELLE FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARI (attraverso l'utilizzo dei giochi sportivi di squadra convenzionali e non).</p> <p>CONTENUTI GENERALI</p> <p>Capacità coordinative speciali: Destrezza fine; equilibrio; combinazione motoria; ritmizzazione; differenziazione spazio-temporale; differenziazione dinamica; anticipazione motoria; fantasia motoria.</p> <p>CONTENUTI SPECIFICI</p> <ol style="list-style-type: none">1) pallavolo: ripasso fondamentali di squadra e individuali.2) Pallacanestro: ripasso fondamentali di squadra e individuali .3) Calcio:ripasso fondamentali di squadra e individuali.4) Gioco con le regole vigenti e arbitraggio.	<ol style="list-style-type: none">1) conoscere i fondamentali individuali e di squadra.2) avere disponibilità e controllo segmentario.3) Realizzare movimenti relativamente complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali.4) Attuare movimenti relativamente complessi in forma economica e in situazioni variabili.5) Svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedano la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio.	<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	PROGRAMMA TEORICO Cenni teorici : app. scheletrico e muscolare. Nozioni di igiene e primo soccorso.		conoscere il funzionamento del corpo umano e prevenire/curare eventuali infortuni	Interrogazioni orali e/o questionari a risposta multipla e/o domande a risposta aperta.

MODALITA' DI LAVORO



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

<input checked="" type="checkbox"/> Lezione frontale <input checked="" type="checkbox"/> Lezione partecipata <input type="checkbox"/> Attività sperimentale di laboratorio <input type="checkbox"/> Uso di mappe concettuali <input type="checkbox"/> problem solving <input type="checkbox"/> lavoro di gruppo per aree di interesse e per gruppi di livello <input type="checkbox"/> lezione in laboratorio di informatica per stesura di relazioni o presentazioni <input type="checkbox"/> Altro _____	PERIODO: SETTEMBRE-GIUGNO
---	---------------------------

MODALITA' DI RECUPERO

<input type="checkbox"/> Identificazione personale delle difficoltà <input type="checkbox"/> Riproposta della spiegazione <input type="checkbox"/> Esercitazione assistita <input type="checkbox"/> Modalità diversa nello studio a casa <input type="checkbox"/> Corso di recupero istituzionale	PERIODO: SETTEMBRE-GIUGNO
---	---------------------------



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

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

ATTIVITA' INTEGRATIVE



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

<p><input checked="" type="checkbox"/> Unità didattiche trasversali</p> <p><input type="checkbox"/> Uscite didattiche</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Utilizzo di programmi/cassette/CD Rom/audiovisivi</p> <p><input type="checkbox"/> Ricorso ad internet</p> <p><input type="checkbox"/> Viaggio di istruzione</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Interventi di specialisti interni / esterni</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Partecipazione ad attività extracurricolari</p> <p><input type="checkbox"/> Iniziative di Scuola/Territorio</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Partecipazione a "progetti speciali"</p>	<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