



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

acqisire

TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE D' ISTITUTO 2018-2019

disciplina	classe	indirizzo	ore settimanali
SCIENZE MOTORIE	QUINTE	CAT-AFM-RIM	2

OBIETTIVI FORMATIVI

a) generali

- X Capacità di analisi, sintesi, generalizzazione;
- X Capacità di distinguere il momento di sintesi razionale da quello intuitivo;
- X 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;
- X Ampliamento degli orizzonti umani e culturali degli studenti tramite una conoscenza più approfondita di realtà socio-culturali diverse;
- X 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
- 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.  A LEZIONE	<p>1) saper resistere ad un impegno fisico prolungato nel tempo in condizione aerobica.</p> <p>2) acquisire la capacità di dosare la propria forza in situazioni diverse.</p> <p>3) saper adeguare la velocità dei movimenti in funzione delle varie situazioni che si possono presentare nella quotidianità e nella pratica.</p> <p>4) ricercare il miglioramento della mobilità fisiologica e il raggiungimento di un equilibrio posturale statico e dinamico.</p>	<p>MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ CONDIZIONALI (con intensità e durata che rispettino l'età degli studenti).</p> <p>1) resistenza: attività, anche in ambiente naturale, con verifica della frequenza cardiaca.</p> <p>2) Forza: a carico naturale o con piccoli attrezzi.</p> <p>3) Velocità: con esercizi specifici</p> <p>4) Mobilità articolare: con esercizi di articolarietà e allungamento muscolare .</p> <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>	<p>1) Tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato.</p> <p>2) Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale o addizionale di entità adeguata.</p> <p>3) Compiere azioni nel più breve tempo possibile.</p> <p>Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile</p>	<p>Valutazione dei miglioramenti ottenuti anche attraverso eventuali test (dove possibile).</p> <p>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. A LEZIONE	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Pallavolo: conoscenza dei fondamentali individuali di gioco.</li><li>2) Pallacanestro: conoscenza dei fondamentali individuali di gioco.</li><li>3) Calcio: conoscenza dei fondamentali individuali di gioco.</li></ol>	<p>MIGLIORAMENTO DELLE FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARI (attraverso l'utilizzo dei giochi sportivi di squadra convenzionali e non).</p> <p>CONTENUTI GENERALI</p> <p>Capacità coordinative generali:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) apprendimento motorio.</li><li>2) controllo motorio.</li><li>3) adattamento e trasformazione dei movimenti.</li></ol> <p>CONTENUTI SPECIFICI</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) pallavolo: palleggio alto di base, bagher di base, servizio di sicurezza</li><li>2) Pallacanestro: palleggio di base ,passaggio da fermi, tiro da fermi .</li><li>3) Calcio: passaggio in tutte le sue forme.</li></ol> <p>Gioco con regole semplificate</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) conoscere i fondamentali individuali .</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).</p> <p>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>  Conoscenza degli apparati: scheletrico, muscolare, articolare. Regole fondamentali dei giochi sportivi. Effetti del movimento sugli apparati cardio-circolatorio e respiratorio.	Anatomia muscolare e articolare. Cenni di pronto soccorso in palestra.	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.



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

**Sezione Associata "BELTRAMI"**

**MODALITA' DI LAVORO**

<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**

<b>CURRICULARE</b>
--------------------



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GHISLERI"

Sezione Associata "BELTRAMI"

**ATTIVITA' INTEGRATIVE**

<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 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>Partecipazione a "progetti speciali"</p>	<p>PERIODO: SETTEMBRE-GIUGNO</p>
--	----------------------------------



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

***Sezione Associata "BELTRAMI"***

---

**LEGENDA**

a= interrogazioni orali

b= relazioni e schemi sul lavoro compiuto in laboratorio

**TIPO DI VERIFICHE**

c= prove oggettive formative

d= questionari e prove strutturate X