ISTITUTI SUPERIORI PARITARI "ANIENE"
Istituto Tecnico Settore Economico e Tecnologico
Liceo Scientifico ad indirizzo Sportivo internazionale
Paritario DD.DD. 28.06.2002 e segg.

Via Tiburtina, 994 - 00156 Roma
Tel 06 95020221 - Fax 06 95024903
direzione@istitutoaniene.it
www.istitutoaniene.it

RMTD67500X *Amministrazione, Finanza e Marketing - Sistemi Informativi Aziendali*
RMTN8V500Q *Turismo*
RMTL08500Q *Costruzioni, Ambiente e Territorio*
RMTAPV5005 *Agraria, Agroalimentare e Agroindustria*
RMTFNG5000 *Sistema Moda "Micol Fontana"*
RMPSRP5006 *Liceo Scientifico Sportivo Internazionale "Mario Grottanelli"*

TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE
ANNO SCOLASTICO 2020/2021

MATERIA:	**SCIENZE MOTORIE**	CLASSE	**1^A**
DOCENTE:	**ROBERTO DE BONIS**	INDIRIZZO*	**SISTEMI E MODA**

*

Moduli	***Conoscenze***	***Competenze e capacità***	***Attività didattica***	***Strumenti***	***Tipologia verifiche***	***Tempi (ore)***
Modulo 1	**L'apparato locomotore. Lo scheletro. Le ossa. Le articolazioni.**	**La conoscenza della struttura portante del corpo umano, nomenclatura delle parti che la compongono e loro funzionalità.**	**Lezioni frontali Approccio pluridisciplinare**	**Fotocopie di esercizi e test Supporti multimediali Schede d'analisi**	**Prove strutturate e semi-strutturate Questionari a riposta multipla ed aperta Prove pratiche sportive**	6h
Modulo 2	**I muscoli. Tipologia dei muscoli. Le fibre muscolari.**	**La conoscenza degli organi che permettono il movimento dello scheletro.**	**Lezioni frontali Approccio pluridisciplinare**	**Fotocopie di esercizi e test Supporti multimediali Schede d'analisi**	**Prove strutturate e semi-strutturate Questionari a riposta multipla ed aperta Prove pratiche sportive**	6h

Modulo 3	**Schema corporeo e processi motori.**	**Utilizzo corretto dello schema corporeo in correlazione con l'immagine corporea ed i processi motori. Adeguata conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo.**	**Lezioni frontali Approccio pluridisciplinare**	**Fotocopie di esercizi e test Supporti multimediali Schede d'analisi**	**Prove strutturate e semi-strutturate Questionari a riposta multipla ed aperta Prove pratiche sportive**	6h
Modulo 4	**Sport di squadra: Pallacanestro. L'area di gioco, le regole di gioco, i fondamentali individuali**	**Le abilità tecniche necessarie per lo sport della pallacanestro. Il regolamento dello sport.**	**Lezioni frontali Approccio pluridisciplinare**	**Materiale didattico da campo**	**Prove pratiche sportive**	48h
Scienze motorie e sportive *biennio*	Coerentemente con quanto espresso, l'insegnamento delle scienze motorie si propone le seguenti finalità: □ Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari. □ Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità. Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.	Attività ed esercizi a carico naturale. □ Attività ed esercizi di opposizione e resistenza. □ Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione. □ Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza,	Materiale sportivo della scuola. Campi sportivi all'aperto Meeting room. Lezioni frontali con LIM.	La valutazione sommativa sarà rappresentata per il 40% dalle voci relative a partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole; Il restante 60% è dato dalla media delle verifiche disciplinari teoriche/pratiche riguardanti le conoscenze e le	

	motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età. □ Facilitare l'acquisizione di una cultura delle scienze motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vitae la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio- sportive assumono nell'attuale società.	Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici. Conoscere il sistema delle capacità motorie che sottende la prestazione motoria e sportiva. Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta. Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport. Conoscere e praticare in modo essenziale e corretto i principali giochi sportivi e alcuni sport individuali.	di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate. □ Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo. □ Attività sportive e presportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, pallamano. □ Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati. □ Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra. □ Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate.		abilità con test specifici.	