

PROGRAMMAZIONE ANNUALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE I.T.C. DI VITTORIO-ITI LATTANZIO

ANNO SCOLASTICO 2018-2019

DOCENTE : ANELO ANGELA

CLASSE: 5 A LAT.

QUADRO ORARIO: 1-2 ORA

Premesse generali

Le Scienze motorie e Sportive lavorano in sinergia con le altre discipline , ma hanno il privilegio di rivolgersi alla totalità psico-fisica dell'allievo svolgendo una forte azione educativa sul suo comportamento personale e interpersonale

In un contesto scolastico, dove si mira a mettere l'allievo nelle condizioni di acquisire un curricolo per COMPETENZE, l'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive mira a fornire, attraverso la pratica, lo spettro di conoscenze utili a far sviluppare la Consapevolezza di sé, degli altri e del mondo esterno e l'insieme di relazioni interconnesse che possono crearsi.

La programmazione, avrà come fine l'elaborazione di un curricolo per contenuti, dove ciò che verrà messo in risalto sarà principalmente l'aspetto qualitativo degli apprendimenti piuttosto che quello quantitativo.

Gli apprendimenti andranno dal semplice al complesso, verranno messi in atto collegamenti con quanto già appreso, consolidati i vari aspetti attraverso processi di ripetitività e rinforzo, lì dove necessario verranno adottati adattamenti di spazi, attrezzature e modalità esecutive delle attività.

Gli apprendimenti saranno sia di tipo STRUTTURATO che DESTRUTTURATO. Inoltre saranno utilizzati sia attrezzi codificati che decodificati, al fine di mettere l'allievo nelle condizioni di provare sempre nuove esperienze in movimento.

Livelli di Partenza

La classe 5 A è composta da 13 alunni , di cui un' alunna che non frequenta e un alunno con frequenza saltuaria.

E' presente nella classe un alunno diversamente abile assolutamente integrato nella classe e fondamentale nello svolgimento della disciplina. In presenza di questo compagno i ragazzi mostrano il loro lato migliore e diventano dei veri adulti di cui andare fieri. Le lezioni in questa classe sono sempre divertenti e positive, con continue richieste di nuove proposte didattiche. Quest'anno si cimenteranno anche nella parte teorica della disciplina e già nella spiegazione del primo argomento si è riscontrato un vero interesse e una reale partecipazione.

Attraverso la somministrazione di Test Motori si sono individuati per ogni allievo gli apprendimenti pregressi, i livelli di competenze possedute, i vari livelli di apprendimento, alcune lacune . La classe è piacevolmente eterogenea ma sarà cura dell'insegnante mettere in atto adeguati interventi al fine di creare un gruppo di lavoro che abbia le stesse opportunità.

L'obiettivo è quello di ricreare un ambiente di lavoro dove far emergere a pieno le potenzialità di ogni singolo alunno con piani di lavoro modificabili e adattabili.

L'accorpamento delle 2 ore settimanali dà la possibilità di programmare e realizzare una attività strutturata in modo fisiologicamente valido.

Per la programmazione di classe si fa riferimento alla programmazione di dipartimento

CONOSCENZA E POTENZIAMENTO ABILITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE.

Contenuti: resistenza, forza, velocità, equilibrio, percezione, coordinazione,

Modalità di lavoro: definizione dei contenuti ed esercitazioni relative con carico progressivo di lavoro. Circuit training ed interval training.

CONSOLIDAMENTO DELLA PRATICA SPORTIVA, CONOSCENZA DEI REGOLAMENTI E DELLE TECNICHE DELLE VARIE ATTIVITA', CAPACITA' DI APPLICARE REGOLE E TECNICHE.

Contenuti: Pallacanestro, Atletica leggera, pallavolo, calcetto, tennis tavolo pallamano, badminton, calcio etc.

Modalità di lavoro: esercitazioni pratiche singolarmente, a coppie e a gruppi atte a rinforzare i fondamentali individuali delle attività proposte. Fondamentali di squadra e strategie di gioco. Funzioni di arbitro.

APPROFONDIMENTO DI UNA ATTIVITA' MOTORIA O SPORTIVA A SCELTA DELL'ALUNNO

Modalità di lavoro: L'alunno dovrà produrre su cartaceo una relazione su una attività motoria riportando: Cenni storici- Regolamenti- Fondamentali individuali e/

o di squadra.

In seguito realizzare una presentazione in power point con max 7 slides , durata esposizione max 10 minuti.

CONOSCENZA DEL SISTEMA NERVOSO.

Contenuti: Sistema nervoso centrale (encefalo e midollo spinale) e periferico (nervi sensitivi e motori nervi cranici). Sistema nervoso autonomo o vegetativo. Sistema nervoso e movimento: sinapsi, propriocettori, placca motrice, vie piramidali ed extrapiramidali, arco riflesso. Definizione di movimento volontario, automatico, automatizzato e riflesso.

MODALITA' DI LAVORO: lezione frontale ed esercitazioni pratiche. **CONOSCENZA DEL SISTEMA ENDOCRINO.**

Contenuti: Ghiandole a secrezione interna. Ormoni, asse ipotalamo-ipofisario.

MODALITA' DI LAVORO: lezione frontale con ausilio di mezzi audiovisivi.

CONOSCENZA DEL DOPING

Contenuti: Definizione di doping, la World Antidoping Agency e il codice WADA, classificazione delle sostanze e metodi ed effetti sull'organismo. Legislazione. Correlazioni tra Sistema nervoso, ghiandole endocrine e sostanze dopanti.

MODALITA' DI LAVORO: lezioni frontali con ausilio LIM PARTECIPAZIONE AD UN SEMINARIO SUL Doping organizzato dalla FIDAL

CONOSCENZA DEI PRINCIPI NUTRITIVI E CONCETTO DI DIETA

Contenuti: Proteine, carboidrati, grassi, oligoelementi, vitamine, acqua. Metabolismo di base, dispendio energetico, concetto di dieta (stile di alimentazione) in base all'età, allo stile di vita (sedentaria o sportiva) Additivi, conservanti, agenti di struttura (emulsionanti

,stabilizzanti, gelidificanti) aromatizzanti etc Sensibilizzazione alla lettura degli ingredienti di un prodotto O. alimentare.

MODALITA' DI LAVORO: lezione frontale, calcolo sviluppo calorico alimenti, lettura ingredienti alimenti.

STRUMENTI: Testo consigliato In Movimento autori Gianluigi Fiorini, Stefano Coretti, Silvia Bocchi; editore: Marietti Scuola.

Palestre dell'Istituto, cortile esterno scuola, piccoli e grandi attrezzi attrezzatura specifica per ogni attività svolta. LIM, Computer, risorse online.

L'accorpamento delle 2 ore settimanali dà la possibilità di programmare e realizzare una attività strutturata in modo fisiologicamente valido.

Per la programmazione di classe si fa riferimento alla programmazione di dipartimento

Verifiche e Criteri di valutazione

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza certificati con test d'ingresso oggettivi e soggettivi. Le verifiche formative avverranno tramite: lezioni dialogate, esercitazioni pratiche, verifiche orali. quadrimestre. La valutazione quadrimestrale, sarà espressa con un voto unico in tutte le classi, sia al primo che al secondo quadrimestre. La valutazione quadrimestrale e finale sarà rappresentata dalla media delle verifiche disciplinari teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, ma terrà anche conto dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e l'interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni. Infine una seria autovalutazione sarà un ulteriore strumento di crescita e consapevolezza dell'alunno.

Roma 04-11-2018

Prof.ssa Angela Anelo