PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA

Percorso di istruzione: II LIVELLO

1° PERIODO Indirizzo: 1-2 PSC - 2M – 1-2 SSAS

Disciplina: Scienze Motorie

Testi adottati: Educare al movimento: allenamento, salute e benessere
Autori: Gianluca Fiorini, Stefano Coretti, Nicola Lovecchio, Silvia Bocchi

Curricolo composto da N.UdA: 2

COMPETENZE traversali e disciplinari
• Gli obiettivi fondamentali del lavoro sono contenuti in moduli da sviluppare progressivamente per favorire il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione, anche tecnica del movimento. La pratica degli sport individuali e di squadra si realizzerà in armonia con l'istanza educativa, con il rispetto del comportamento e delle regole, in modo da promuovere in tutti gli alunni l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. Allo studente verranno fornite informazioni sulla teoria del movimento, costantemente collegate con l'attività svolta o saranno proposte ricerche e approfondimenti sulle attività proposte. • Fondamentali pratici e teorici degli sport proposti durante l'anno. • Sviluppo e potenziamento degli schemi motori di base, delle capacità coordinative e condizionali, dell'equilibrio statico e dinamico con combinazioni a corpo libero ed esercizi specifici con piccoli e grandi attrezzi.

Annualità 1°

MODULO (UdA) N.1: sviluppo schemi motori di base, apprendimento capacità coordinative e condizionali applicate agli sport – Annualità 1		
ABILITA' • Miglioramento della coordinazione dinamico-generale, coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica • consolidamento della lateralità e adattamento del movimento alle variabili spazio-temporale: esercizi con piccoli attrezzi (palla, cerchio, bacchetta, funicella, palline da tennis) con progressioni di difficoltà variabile. • Avere la padronanza dei movimenti semplici e complessi del proprio corpo per migliorare gli schemi motori di base, le capacità coordinative e condizionali • Sviluppo e miglioramento della tecnica e dei gesti fondamentali nel calcio, pallavolo, tennis, basket, tennistavolo • Valutazione dello stato di forma attraverso test motori. • Esercizi e differenza tra mobilità articolare attiva e passiva e stretching. • Esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi per consolidare l'equilibrio, la coordinazione, la forza e velocità.	**CONOSCENZE** • Informazioni sulla teoria del movimento, collegate con l'attività svolta con ricerche e approfondimenti sulle attività proposte. • Nomenclatura del corpo umano e delle parti interne ed esterne con nozioni di anatomia. • Padronanza dei movimenti del corpo nello spazio attraverso posizioni, posture e atteggiamenti. • Differenze e caratteristiche degli schemi motori di base, delle capacità coordinative e condizionali. • Fondamentali teorici degli sport proposti: conoscenza della tecnica, dei gesti nel calcio, basket, tennistavolo e pallavolo). Regolamento e fair play degli sport proposti.	

Annualità 2°

MODULO (UdA) N.2: consolidamento schemi motori, delle capacità coordinative e condizionali applicate ai diversi sport – Annualità 2		
ABILITA'	**CONOSCENZE**	
• Miglioramento della coordinazione dinamico-generale, coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica • consolidamento della lateralità e adattamento del movimento alle variabili spazio-temporale: esercizi con piccoli attrezzi (palla, cerchio, bacchetta, funicella, palline da tennis) con progressioni di difficoltà variabile. • Avere la padronanza dei movimenti semplici e complessi del proprio corpo per migliorare gli schemi motori di base, le capacità coordinative e condizionali • Sviluppo e miglioramento della tecnica e dei gesti fondamentali nel calcio, pallavolo, tennis, basket, tennistavolo • Valutazione dello stato di forma attraverso test motori. • Esercizi e differenza tra mobilità articolare attiva e passiva e stretching. • Esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi per consolidare l'equilibrio, la coordinazione, la forza e la velocità.	• Informazioni sulla teoria del movimento, collegate con l'attività svolta con ricerche e approfondimenti sulle attività proposte. • Nomenclatura del corpo umano e delle parti interne ed esterne con nozioni di anatomia. • Padronanza dei movimenti del corpo nello spazio attraverso posizioni, posture e atteggiamenti. • Differenze e caratteristiche degli schemi motori di base, delle capacità coordinative e condizionali. • Fondamentali teorici degli sport proposti: conoscenza della tecnica, dei gesti nel calcio, basket, tennistavolo e pallavolo). Regolamento e fair play degli sport proposti.	

Romitti Andrea