

PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA

Percorso di istruzione: II LIVELLO

1° PERIODO Indirizzo: PSS-PSC Classe : 1° e 2°

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 trasversali 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.
- Potenziamento fisiologico mediante un progressivo miglioramento della forza, della resistenza, della velocità e della mobilità articolare (esercizi ai grandi attrezzi, percorsi e circuiti allenanti, preatletici generali, esercizi di mobilitazione attiva e passiva, stretching, esercizi a carico naturale e con la palla medica).
- 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'	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Miglioramento della coordinazione dinamico-generale, coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica • 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 di mobilità articolare, di stretching attivo e passivo. • Esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi per consolidare l'equilibrio, la coordinazione, la forza e velocità. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, tennis, tennistavolo e pallavolo). Regolamento e fair play degli sport proposti.

Data



Comune di
Milano

Direzione Lavoro Giovani e Sport
Area Lavoro e Formazione
Civico CIA "A. Manzoni"

CODICE: PROG.PREV

DATA: 30/11/2016

PAGINA: 3

REVISIONE: Rev.1

Via Deledda, 11 – 20127 Milano

tel. 02884. 46224/ 46217/ 67500

www.comune.milano.it www.ciamanzoni.it



UNI EN ISO 9001:2015



CERTIQUALITY
È MEMBRO DELLA
CONFEDERAZIONE CISQ

Annualità 2°

MODULO (UdA) N.2: consolidamento schemi motori, delle capacità coordinative e condizionali applicate ai diversi sport – Annualità 2	
ABILITA'	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • 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 di mobilità articolare, di stretching attivo e passivo. • Esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi per consolidare l'equilibrio, la coordinazione, la forza e la velocità. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, tennis, tennistavolo e pallavolo). Regolamento e fair play degli sport proposti.



Comune di
Milano

Direzione Lavoro Giovani e Sport
Area Lavoro e Formazione
Civico CIA "A. Manzoni"

CODICE: PROG.PREV

DATA: 30/11/2016

PAGINA: 5

REVISIONE: Rev.1

Data

4/11/2022

Andrea Romitti

Via Deledda, 11 – 20127 Milano
tel. 02884. 46224/ 46217/ 67500
www.comune.milano.it www.ciamanzoni.it

