



Via Rio Mogoro n. 55 - 09098 Terralba- CF 90027810952
Tel. 0783/70110 - 769106 -fax 0783/777235 Email: oris011007@istruzione.it
web: www.liceodecastro.gov.it

Istituto Tecnico
Indirizzo "Grafica e Comunicazione"
Sede di Terralba

Programmazione disciplinare 2018/2019

Scienze Motorie 4° A Grafica e Comunicazione

PRESENTAZIONE DELLA CLASSE:

I discenti, motivati e disponibili al dialogo educativo, hanno seguito proficuamente il percorso formativo partecipando e rispondendo alle sollecitazioni didattiche – educative in modo apprezzabile, con conseguente miglioramento degli aspetti relazionali relativi al saper comunicare e interagire, degli aspetti culturali e sportivi. Pertanto, il piano di proposte motorie progettate ad inizio anno, finalizzato all'acquisizione di una piena consapevolezza della propria corporeità e al miglioramento delle capacità motorie, rispondente ai bisogni e alle esigenze individuali e del gruppo, ha consentito ad un buon numero di allievi di registrare, rispetto ai livelli di partenza, miglioramenti significativi. Nel complesso rispettosi e collaborativi nei rapporti tra pari e con l'insegnante.

OBIETTIVI RAGGIUNTI:

In relazione a quanto stabilito in sede di Dipartimento, si ritiene che: conoscenze + abilità = competenze (comprovata capacità di usare conoscenze e abilità personali, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero). Il raggiungimento degli obiettivi fa riferimento al grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza; pertanto, si può certificare che sono stati raggiunti in modo efficace, dalla maggior parte degli studenti, pur con livelli di consapevolezza differenti, i seguenti obiettivi:

1. L'acquisizione e consapevolezza del valore della corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, in funzione di una personalità equilibrata e stabile;
2. L'acquisizione dell'importanza di sani e corretti stili di vita, partendo da una corretta alimentazione e una costante attività fisica per mantenersi in salute;
3. L'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio alle attitudini e propensioni personali, ha favorito l'acquisizione di competenze trasferibili anche in altri contesti;
4. la conoscenza e comprensione dei fenomeni fisiologici che avvengono durante l'esercizio fisico e degli effetti delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.

CONTENUTI TRATTATI:

MOVIMENTO

- Gli effetti del movimento su apparato scheletrico, articolare, respiratorio e circolatorio, sul sistema muscolare e sui benefici a livello sociale (ansia, depressione, endorfine).

Capacità condizionali: con particolare riferimento alla forza in relazione alle masse muscolari addominali e dorsali, e alla forza svolta a circuito per migliorare la resistenza organica.

Forza: classificazione dei tipi di forza, fattori che determinano la forza e metodi di sviluppo: isotonico, isometrico, pliometrico e relativi tipi di contrazione muscolare. (multibalzi, cambi di direzione e di senso, lavori con sovraccarico e a carico naturale combinato, giochi per lo sviluppo della forza e core stabiliti).

-Resistenza: circuit training di tonificazione in regime aerobico; tabata training, metodo continuo e intervallato.

-Velocità: fattori che condizionano la velocità; le caratteristiche della velocità, esercitazioni per la velocità di reazione motoria.

Mobilità articolare: metodo attivo, passivo e balistico.

Capacità coordinative:

- sviluppo e conoscenza delle capacità coordinative: classificazione dei diversi tipi di coordinazione; l'equilibrio (statico e dinamico);
- esercizi di coordinazione generale e specifica con piccoli attrezzi e andature pre-atletiche, con enfasi sulla capacità di orientamento spazio temporale e trasformazione del movimento, come base per gli sport di squadra.

GIOCO-SPORT, SPORT Conoscenza delle principali nozioni regolamentari e pratica delle seguenti attività sportive:

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Palla prigioniera
- Ultimate- frisbee
- Palla tamburello
- Atletica leggera (salto in lungo)

SICUREZZA E BENESSERE

- Alimentazione: cibo e Kcal, metabolismo basale, indice di massa corporea (IMC), macronutrienti e le principali patologie legate ad una scorretta alimentazione (arterosclerosi, ipercolesterolemia, ipertensione, iperglicemia, obesità);
- I cambiamenti fisiologici dell'organismo durante lo svolgimento di un'attività o esercizio fisico (supercompensazione, adattamenti, aggiustamenti)

METODOLOGIE

- Lezioni frontali
- Lavori in gruppo (peer education)
- Apprendimento cooperativo (cooperative learning)

- Esercitazioni pratiche

VERIFICA E VALUTAZIONE:

Per le prove di verifica ci si è avvalsi di test psicomotori, esercitazioni singole o per gruppi di lavoro, circuiti, osservazione costante del modo di vivere il movimento e forme di autovalutazione. Oggetto di valutazione, attraverso l'osservazione costante, è stato anche il comportamento inteso come impegno (disponibilità, metodo di lavoro), partecipazione (collaborazione con i compagni, correttezza, rispetto delle consegne) , sicurezza e prevenzione (rispetto di sé, dei compagni e delle attrezzature) così come declinato nella griglia di osservazione.

- Osservazione sistematica del risultato ottenuto
- Elaborato scritto
- Test motori individuali e di gruppo

Terralba: 10/06/2019

Il prof. Pittau Fabio