

**Anno scolastico 2016-2017**

**Docente : Stefano Milani**

**Materia : Scienze Motorie e Sportive**

**Classe : 1C**

**Indirizzo : Liceo Scientifico SA**

#### INDICAZIONI GENERALI

Lo svolgimento del programma, in linea di massima, non ha subito variazioni rispetto a quello preventivamente presentato all'inizio dell'anno scolastico. Gli allievi hanno, nel limite delle sole due ore settimanali di Scienze Motorie e Sportive, potuto esercitare in maniera razionale e progressiva: la loro forza, potenza, resistenza, velocità, elasticità articolare, coordinazione, equilibrio e le grandi funzioni organiche in una prospettiva salutistica. Si è cercato, inoltre, l'acquisizione dell'automatismo del gesto efficace ed economico, suscettibile di adattamento a situazioni mutevoli (destrezza) e l'affinamento e l'integrazione degli schemi motori acquisiti nei precedenti periodi scolastici. Molto lavoro è stato fatto per quel che riguarda il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico. Le attività sono riuscite effettivamente a coinvolgere la generalità degli allievi, compresi i meno dotati. Si è cercato di far capire l'importanza, non tanto del conseguimento o del miglioramento di un risultato, quanto dell'impegno personale, dell'applicazione assidua e dell'osservanza delle regole proprie del tipo di attività. Sono state fornite, infine, informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.

#### OBIETTIVI

Consolidamento e rielaborazione degli schemi motori di base.  
Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali (potenziamento fisiologico).  
Miglioramento della coscienza della corporeità come mezzo espressivo per rafforzare la sicurezza di sé in un contesto socio-affettivo.  
Miglioramento delle proprie capacità di apprendimento motorio sviluppando in modo multilaterale le proprie abilità.  
Miglioramento del controllo del proprio corpo in situazioni motorie sempre diverse.  
Consolidamento della formazione sociale degli allievi, con miglioramento delle capacità di collaborazione, dell'integrazione e dell'identificazione col gruppo.  
Sviluppo del rispetto delle regole sociali ed il rispetto e la solidarietà con gli altri.

#### METODOLOGIE DIDATTICHE

Si è sempre partiti da una situazione globale a cui è subentrato un momento più specifico, di tipo analitico-percettivo, in cui è avvenuta la presa di coscienza degli aspetti più specifici relativi all'apprendimento. Si è passati quindi ad una fase di lavoro di tipo globale arricchito, perché ciò che è stato appreso a livello analitico diventi realmente significativo. L'attività è stata proposta in forma ludica, variata, polivalente e partecipata, illustrando i presupposti scientifici che sono alla base del lavoro richiesto; a tal fine sono stati introdotti brevi cenni di anatomia, neurofisiologia, igiene generale, prevenzione degli infortuni, pronto soccorso e di educazione alimentare.

#### STRUMENTI DI LAVORO UTILIZZATI

L'utilizzo degli strumenti di lavoro è stato il più vario possibile per sollecitare al massimo la partecipazione e stimolare l'interesse degli alunni. Sono stati utilizzati: la palestra con i relativi attrezzi, l'ambiente naturale, gli impianti specifici.

#### CRITERI DI VALUTAZIONE

Poiché, come risulta dalle indicazioni dei Programmi Ministeriali, esplicitati anche nella descrizione dei Programmi Brocca al punto Indicazioni Didattiche, nonché come da quanto espresso dalle Indicazioni Nazionali riguardanti gli obiettivi specifici di apprendimento: "La prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle produzioni complesse, per le quali è difficile definire costantemente criteri oggettivi di valutazione", l'osservazione del processo di apprendimento è stato valutato attraverso i seguenti elementi:

rispetto delle consegne;

acquisizione di un atteggiamento volitivo tendente a superare le difficoltà e l'errore e a migliorare continuamente la risposta motoria;

capacità di elaborare le conoscenze pregresse per progettare e realizzare nuove azioni.

La valutazione ha inoltre tenuto conto delle singole situazioni di partenza, dei progressi ottenuti in relazione agli obiettivi, del comportamento, dell'impegno e dell'interesse dimostrati, nonché, della modalità di partecipazione e dei risultati ottenuti alle gare o tornei organizzati dall'Ufficio Scolastico di Rovigo (Giochi Sportivi Studenteschi).

Essa si è avvalsa dell'osservazione degli allievi, di test, verifiche pratiche, relazioni scritte, prove orali (le ultime due forme di verifica sono state riservate in particolare agli alunni esonerati).

Gli alunni sono stati preventivamente informati sui criteri su cui si è basata la valutazione, divenendo coscienti delle modalità con cui si è operato.

#### CONTENUTI PROPOSTI

Camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, scivolare, rotolare e orientarsi nello spazio.

Corsa (lenta, intervallata e veloce), andature varie, esercizi di coordinazione neuromuscolare e di mobilità articolare, potenziamento organico a carico naturale, esercizi con piccoli e grandi attrezzi.

Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario ed intersegmentario, stretching (tecniche di allungamento muscolare) ed educazione respiratoria.

Gli Allievi hanno potuto esercitarsi, inoltre, in attività pratiche di: pallavolo, tennis, tennis tavolo, go-back, badminton, acrosport, ginnastica al tappeto, unihockey, beach tennis, attività sulla pista di atletica, basket, calcio a 5

Dal punto di vista strettamente teorico gli Allievi, tramite ricerche multimediali e colloquio con il docente hanno potuto approfondire le loro conoscenze:

durante il primo trimestre, sulle tematiche riguardanti:

I pericoli di internet. Rischi nell'uso del web.

1) Che cos'è il deep web (la rete nascosta usata per acquistare armi e droghe)

2) Cyber bullismo

3) Social network (In molti casi i social network sono diventati mezzi per sfogare la propria rabbia, per rappresentare le proprie opinioni spesso in modo violento e scorretto)

4) Diffamazione Art. 595 del codice penale (commi 1-2-3-4) Social network e furti d'identità

5) Guardi sempre il telefono? Potrebbe essere depressione. (SINTOMI - Kimberly S. Young, sociologa USA) e rielaborato dalla Società Italiana di Pediatria:

- Stanchezza (perdita di sonno)

- Difficoltà ad alzarsi la mattina

- Calo del rendimento scolastico

- Modificazione nelle abitudini di vita

- Lento, ma progressivo allontanamento dagli amici

- Abbandono progressivo di altre forme di intrattenimento (TV, letture, gioco....)

- Irascibilità.

- Disobbedienza e ribellione.

- Stato di benessere apparente e di serenità quando è al pc.

5) Demenza digitale (una nuova patologia)

6) Pigrizia e obesità (i ragazzi italiani sono tra i meno attivi d'Europa)

7) Phishing

8) Truffe on line

9) Diete fai da te

10) Istigazione a: Satanismo, Autolesionismo, Suicidio, Ludopatie

e nel secondo pentamestre su:

LA SALUTE DELLA SCHIENA E L'IMPORTANZA DELLA POSTURA

1) Anatomia della colonna vertebrale

Ossa - Muscoli - Articolazioni - Legamenti - Tendini - Nervi

2) Il mal di schiena... un male sociale

\_ L'essere umano è l'unico animale che cammina in posizione eretta...

\_ Il "mal di schiena" colpisce quasi il 90% degli individui e la lombalgia è la principale causa di inabilità fisica, astensione dal lavoro, consumo di farmaci, etc.

3) Cause specifiche del mal di schiena

\_ La discopatia

\_ L'ernia del disco

\_ L'artrosi vertebrale e l'artrite

\_ La spondilolisi e la spondilolistesi

4) Cause non specifiche del mal di schiena

\_ cattive posture

\_ movimenti scorretti

\_ stress

- \_ forma fisica scadente
  - \_ sovrappeso
  - \_ etc.
- 5) La sindrome lombare
- \_ Il colpo della strega (lombalgia acuta)
  - \_ Le lombalgie croniche
  - \_ Le lombo-sciatalgie (l'infiammazione del nervo sciatico)
- 6) Il mal di schiena cronico o back pain
- 7) Fumare fa male alla schiena

**DATA 07-06-2017**

**FIRMA DEL DOCENTE**

**Firme dei rappresentanti di classe**