

**Anno scolastico 2017-2018**

**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.

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, su tematiche attinenti alla Salute ed al Benessere:

La Ginnastica Dolce (o Antiginnastica)

La Respirazione (4 tipi di respirazione)

IL Rilassamento (il rilassamento progressivo - il training autogeno)

Lo Yoga (dallo yoga al power yoga)

IL metodo Pilates (controllo e concentrazione - come lavora il metodo Pilates)

e nel secondo pentamestre sulla Salute Dinamica:

Il concetto di salute

Salute e adattabilità

Il mantenimento del benessere

Fattori determinanti della salute

L'educazione alla salute

L'attività fisica e l'alimentazione

La prevenzione

L'educazione all'ambiente e l'educazione alla cittadinanza

I rischi della sedentarietà

L'efficienza fisica

La sedentarietà è una malattia

La carenza di movimento (a livello: dell'apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio e cognitivo)

Il movimento come prevenzione

Perché il movimento è importante

Un aiuto al cuore

Prevenire l'obesità

Combattere l'ipertensione

Scegliere la propria attività

Ricomincio?

La strategia

Attività per ogni età

Lavoro aerobico e tonificazione muscolare in equilibrio

Quanto volte allenarsi?

**DATA 07-06-2018**

**FIRMA DEL DOCENTE**

**Firme dei rappresentanti di classe**