

**LICEO CLASSICO STATALE “R. FRANCHETTI” VE-MESTRE**  
**ANNO SCOLASTICO 2012/2013**  
**PERCORSO FORMATIVO PREVENTIVO**

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe 3D

Insegnante: Prof.ssa Burighel Laura

Ore di lezione settimanali:

Classe assegnata per la prima volta: SI

Numero alunni: 24

Femmine: 19

Maschi: 5

Ripetenti:

Testi adottati: il manuale dell'educazione fisica di Mario Andolfi, ed. Zanichelli

**OBIETTIVI**

- **Obiettivi disciplinari formativi e standard minimi in termini di conoscenze, competenze e di capacità (livello minimo di sufficienza)**

CONOSCENZE: Essere in grado di conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; essere in grado di svolgere ruoli arbitrali e/o organizzativi di eventi sportivi scolastici.

COMPETENZE: Essere in grado di dominare abilità molteplici da potersi trasferire in altri contesti della vita.

CAPACITA': Affrontare il confronto agonistico in modo eticamente corretto con rispetto per le regole e con il necessario fair-play.

- **Obiettivi trasversali**

Si rimanda a quanto stabilito nel verbale del Consiglio di Classe

- **Obiettivi specifici per la classe** (nel caso si ritenga necessaria una maggiore e più specifica articolazione rispetto a quanto definito nelle riunioni per materia e nel consiglio di classe)

Competenze:

- Padronanza del nostro corpo e percezione sensoriale
- Utilizzo della forza generale della velocità e della rapidità del gesto motorio,della resistenza generale,della flessibilità
- Affinamento e integrazione degli schemi motori già acquisiti .Attuare movimenti complessi in situazioni variabili. Saper collegare le varie difficoltà di riorganizzazione del proprio corpo nello spazio mediante l' esecuzione di movimenti combinati eseguiti in maniera fluida ed armonica a livello individuale ,a coppie ,gruppi e con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi,nel rispetto di strutture temporali complesse
- Giocare e praticare sport anche in ambiente naturale,nel rispetto di regole e avversari'adattandoli alle capacità ,spazi e tempi di cui si dispone collaborando con i compagni per un obiettivo comune.
- Saper distinguere ed analizzare le diverse tipologie di infortunio scegliendo gli interventi più efficaci ed appropriati da adottare.

-Conoscenze

- Conoscere le potenzialità del movimento del corpo,le posture corrette e le funzioni fisiologiche'
- Riconoscere il ritmo nelle azioni
- Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva,la teoria e la metodologia dell'allenamento
- Conoscere negli aspetti essenziali il regolamento e la tecnica degli sport affrontati e l' aspetto educativo e sociale dello sport
- Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale
- Percepire e riconoscere il ritmo nelle azioni motorie
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione da adottare per la sicurezza propria ed altrui durante l'attività in palestra -Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso

-Abilità

- Assumere posture corrette ,soprattutto in presenza di carichi. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Distinguere il ritmo nelle azioni motorie e saperlo riprodurre
- Eseguire correttamente esercizi di forza a carico naturale con piccoli sovraccarichi,esercizi per la velocità e rapidità,esercitazioni a carattere aerobico(anche in ambiente naturale)esercizi per la flessibilità.
- Avere controllo posturale e segmentario,Saper eseguire esercizi che prevedono movimenti non abituali del corpo nello spazio(capovolte ,verticali,volteggi),Svolgere compiti motori in situazioni tali da richiedere la conquista,l'affinamento,il mantenimento dell'equilibrio statico-dinamico e di volo,lo sviluppo della coordinazione generale e segmentaria,la valutazione delle distanze e delle traiettorie ,la coordinazione in relazione all'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi
- Saper eseguire i fondamentali di base delle varie discipline sportive affrontate e saperli adattare alle capacità,esigenze e mezzi di cui si dispone Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale secondo tecniche appropriate.
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza e alla prevenzione degli infortuni in palestra,a scuola e negli spazi aperti,applicare le tecniche specifiche del primo soccorso

## **MODALITA' E STRUMENTI DI LAVORO**

- **Modalità di lavoro**

L'insegnante cercherà sempre di rendere chiaro e comprensibile soprattutto nelle finalità, il lavoro proposto. L'insegnamento tenderà a rendere l'alunno cosciente delle proprie capacità e dei propri limiti allo scopo di renderlo partecipe in forma sempre più responsabile. Verrà rispettata la gradualità del carico di lavoro. Verrà utilizzato prevalentemente un tipo di lezione "frontale", anche se con il coinvolgimento degli allievi, relativamente alle loro competenze. La metodologia sarà di tipo globale utilizzando, tuttavia, una didattica analitica nell'acquisizione dei gesti tecnici specifici e degli automatismi. Verrà comunque dato uno spazio maggiore a tutte quelle attività attraverso cui migliorare la socializzazione, collaborazione, il rispetto reciproco.

- **Strumenti di lavoro**

Libri di testo / Fotocopie / campi da Tennis del T.C. Mestre/Campo sportivo e Parco S. Giuliano/ tutte le attrezzature necessarie per affrontare gli argomenti previsti.

## **VERIFICA E VALUTAZIONE**

- **Tipologie di verifica**

Interrogazioni orali / Prove pratiche / Relazioni

- **Criteri di valutazione**

Si rimanda a quanto stabilito nel verbale del Dipartimento di Scienze Motorie

## **ATTIVITA' DI RECUPERO E DI SOSTEGNO**

- **Attività di recupero e di sostegno che si intendono attivare per colmare le lacune rilevate o che si presenteranno durante l'anno**

Il recupero si svolgerà in itinere, nel corso delle medesime lezioni curricolari. Gli alunni che presentano qualche difficoltà, o desiderano approfondire alcuni argomenti, potranno partecipare alle attività proposte in orario extracurricolare.

**PROGRAMMAZIONE**• **I quadrimestre**

Unità didattiche / Moduli	Contenuti
Potenziamento fisiologico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test d'ingresso per la misurazione di alcune qualità motorie</li> <li>-Attività ed esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi</li> <li>- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza</li> <li>- Esercizi di velocità forza ed elevazione</li> <li>-Attività ed esercizi di rilassamento con il controllo della respirazione</li> </ul>
Mobilità articolare	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi a corpo libero e con attrezzi per il miglioramento della mobilità articolare</li> <li>- esercizi di stretching</li> </ul>
Affinamento coordinative capacità	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi con lavoro sia asimmetrico che in opposizione degli arti superiori ed inferiori</li> <li>- esercizi di coordinazione oculo-manuale e per la valutazione delle traiettorie</li> <li>- azioni economiche ed efficaci in situazioni complesse</li> <li>- esercizi per percepire e riconoscere il ritmo nelle azioni motorie</li> </ul>
Mantenimento statico e dinamico equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche e complesse di volo</li> </ul>
Pallavolo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra</li> <li>- acquisizione dei principi tattici di gioco</li> <li>- acquisizione delle regole fondamentali del gioco</li> </ul>
Calcio a 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra</li> <li>- acquisizione dei principi tattici di gioco</li> <li>- acquisizione delle regole fondamentali del gioco</li> </ul>
Tennis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali</li> <li>- acquisizione dei principi tattici di gioco</li> <li>- acquisizione delle regole fondamentali del gioco</li> </ul>
Atletica Leggera	<ul style="list-style-type: none"> <li>- velocità (60 m)</li> <li>- partenza dai blocchi</li> <li>- 1000 m</li> </ul>
Ginnastica Artistica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- capovolta avanti, indietro</li> </ul>
Teoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Informazioni sulla teoria del movimento e sulla metodologia dell'allenamento relative alle attività svolte.</li> <li>-Classificazione del movimento</li> <li>-Le capacità motorie:le capacità condizionali e coordinative</li> <li>-Le abilità motorie</li> <li>-Esercitazioni di assistenza relative alle attività svolte.</li> <li>-Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e in caso d'incidente.</li> </ul> <p>Questi ultimi punti verranno svolti durante tutto l'arco dell'anno, e all'interno delle diverse unità didattiche, non appena se ne presenti l'opportunità o la necessità.</p>

- **II quadrimestre**

Unità didattiche / Moduli	Contenuti
Potenziamento fisiologico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test d'ingresso per la misurazione di alcune qualità motorie</li> <li>-Attività ed esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi</li> <li>- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza</li> <li>- Esercizi di velocità forza ed elevazione</li> <li>-Attività ed esercizi di rilassamento con il controllo della respirazione</li> </ul>
Mobilità articolare	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi a corpo libero e con attrezzi per il miglioramento della mobilità articolare</li> <li>- esercizi di stretching</li> </ul>
Affinamento capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi con lavoro sia asimmetrico che in opposizione degli arti superiori ed inferiori</li> <li>- esercizi di coordinazione oculo-manuale e per la valutazione delle traiettorie</li> <li>- azioni economiche ed efficaci in situazioni complesse</li> </ul>
Pallacanestro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra</li> <li>- acquisizione dei principi tattici di gioco</li> <li>- acquisizione delle regole fondamentali del gioco</li> </ul>
Pallamano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra</li> <li>- acquisizione dei principi tattici di gioco</li> <li>- acquisizione delle regole fondamentali del gioco</li> </ul>
Ultimate - frisbee	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra</li> <li>- acquisizione dei principi tattici di gioco</li> <li>- acquisizione delle regole fondamentali del gioco</li> </ul>
Atletica Leggera	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto in lungo</li> <li>- salto in alto</li> </ul>
Ginnastica Artistica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verticale</li> </ul>
Teoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>-L'apprendimento e il controllo motorio: sistema percettivo,elaborativo,effettore , di controllo.</li> <li>-Le fasi e le modalità dell'apprendimento motorio</li> </ul>

**ATRE ATTIVITA' DELLA PROGRAMMAZIONE**

- **Attività interdisciplinari in ambito curricolare**

Argomento	Contenuti	Materie interessate	Periodo

- **Attività da proporre al di fuori dell'orario curricolare**

Argomento	Contenuti	Periodo
	Progetti sportivi inseriti nel Pof d'Istituto	Tutto l'anno

- **Attività integrative previste**

Tipo di attività	Contenuti	Periodo
corso di tennis	- esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali - acquisizione dei principi tattici di gioco - acquisizione delle regole fondamentali del gioco	In relazione alla disponibilità degli impianti