



**Istituto di Istruzione Superiore Morcone  
"Don Peppino Diana"**

Piazza Manente – 82026 Morcone (BN) - Tel. 0824956423 - Fax 0824995999  
C.F. 92029100622 - Codice Meccanografico bnis01200c -  
e-mail bnis01200c@istruzione.it sito web : www liceo-morcone.it  
con sez. associata: Liceo Scientifico Statale Morcone  
Liceo Scientifico Statale Colle Sannita – Istituto Professionale Alberghiero Colle  
Sannita Istituto Professionale Orafo Pontelandolfo

**Istituto di Istruzione Superiore - Morcone  
Liceo Scientifico – Colle Sannita**

**Prof.ssa\_Romeo Luisa\_materia Scienze motorie e Sportive\_classe V A**

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE**

***n. 2 ore settimanali di lezione della disciplina Scienze motorie e Sportive a.s. 2014/15***  
**3.ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI DISCIPLINARI**

| Competenze disciplinari                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione di relazione, in funzione di una personalità equilibrata e stabile.</b>                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
| <b>2. Consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita intesa come capacità di realizzare attività finalizzate, di valutarne i risultati, e di individuarne i nessi pluri-disciplinari</b> |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
| <b>3. Il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari.</b>                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
| MODULO: Il corpo umano                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
| UNITA' DIDATTICHE                                                                                                                                                                                                | Contenuti                                                                                                                                          | Abilità/Capacità                                                                                                                                                                                           | Durata/ Periodo didattico                                           |
| Apparato scheletrico ed articolare.<br>Apparato muscolare.                                                                                                                                                       | Morfologia generale delle ossa, lo scheletro, le articolazioni. I "vizi" del portamento. I muscoli. La "Back School".                              | Schemi motori di base. Esercizi a corpo libero con e senza piccoli attrezzi. Esercizi di educazione posturale.                                                                                             | <b>h.10<br/>nell'intero<br/>arco<br/>dell'anno</b>                  |
| MODULO: Il movimento e le capacità fisiche                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
| Potenziamento fisiologico.<br>Rafforzamento della muscolatura.                                                                                                                                                   | Corsa a varie andature. Esercizi individuali, a coppie, a gruppi. Dalla percezione alla coordinazione. Apprendimento e controllo motorio.          | Varie tipologie di corsa. Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e/o leggero sovraccarico. Esercizi semplici e complessi, di agilità, coordinazione, di forza, di velocità e di resistenza. | <b>h. 20<br/>nell'intero<br/>arco<br/>dell'anno.</b>                |
| MODULO: Le capacità condizionali e coordinative                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
| Pallavolo, calcio a 5, atletica leggera.                                                                                                                                                                         | Attività sportiva. Conoscere tecnica individuale e di squadra in situazione di gioco. Conoscere le regole di gioco.                                | Esercizi di tecnica individuale. Esercizi di tecnica di squadra. Saper conoscere e rispettare le regole, i compagni e gli avversari.                                                                       | <b>h. 28<br/>nell'intero<br/>arco<br/>dell'anno.</b>                |
| MODULO: Il mondo dello sport                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
| Educazione posturale.<br>Potenziamento della muscolatura finalizzata alle attività professionalizzante                                                                                                           | Conoscere i movimenti per il mantenimento di una corretta postura. Conoscere gli esercizi di rilassamento e recupero.                              | Esercizi di stretching. Esercizi di potenziamento muscolare per arti superiori ed inferiori, per addominali e dorsali.                                                                                     | <b>Parti di<br/>lezioni<br/>nell'intero<br/>arco<br/>dell'anno.</b> |
| MODULO: Educazione alla salute                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
| Igiene personale.<br>Regole di alimentazione.<br>Elementi di primo soccorso.                                                                                                                                     | Utilizzo di abbigliamento idoneo nei diversi contesti.<br>Conoscenza dei principi di una sana alimentazione.<br>Nozioni di base relative al pronto | Il movimento e la salute fisica. Le posture e gli atteggiamenti scorretti.                                                                                                                                 | <b>h. 8<br/>nell'intero<br/>arco<br/>dell'anno.</b>                 |