

Istituto di Istruzione Superiore - Morcone

SEDE Liceo Scientifico Colle Sannita

Prof. M. C. Savoia materia Scienze Motorie classe I

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

n. 2 ore settimanali di lezione della disciplina Scienze Motorie a.s. 2014 /15

Competenze disciplinari

1. Consapevolezza dell'importanza delle regole e del loro rispetto. Rispetto dell'altro. Gestione dell'insuccesso e autovalutazione in funzione del miglioramento. Controllo e gestione del successo.
2. Presa di coscienza di sé, delle proprie potenzialità e dei propri limiti, attraverso le attività motorie e l'impegno fisico.
3. Consapevolezza dei benefici psico-fisici apportati da un'attività fisica costante e da uno stile di vita sano.

MODULO: Lo Sport

UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Tempi n. h dal/al oppure n. h intero a.s.
Lo sport; le regole; l'arbitraggio; il fair play	-Sport di squadra : pallavolo; basket. -Fondamentali individuali e di squadra. -Regolamento -Arbitraggio -Atletica – corsa -Tornei di Istituto di pallavolo	-Miglioramento (secondo le caratteristiche e le potenzialità individuali)del gesto tecnico. - Utilizzazione adeguata del gesto tecnico e delle strategie individuali o di squadra in relazione alla situazione e al regolamento.	26 h

MODULO: Rielaborazione degli schemi motori

UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Tempi n. h dal/al oppure n. h intero a.s.
Attività per la rielaborazione degli schemi motori e per migliorare le capacità coordinative e condizionali.	-Attività ed esercizi di potenziamento generale eseguiti individualmente, in coppia, in piccoli gruppi, nelle varie stazioni. -Esercizi per la mobilità articolare:allungamento dei principali gruppi muscolari attraverso lo stretching. -Attività ed esercizi per la destrezza e la coordinazione generale. -Educazione al ritmo mediante esercizi a corpo libero e con andature varie.	-Miglioramento delle capacità condizionali : forza ;velocità; resistenza ; mobilità articolare -Consolidamento degli schemi motori di base relativamente alla fase auxologica.	26 h

MODULO: Educazione alla salute			
UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Tempi n. h dal/al oppure n. h intero a.s.
La salute ,il benessere , la prevenzione.	-I benefici dell'attività motoria sulle capacità condizionali. -Educazione alimentare - Le sostanze dannose per l'organismo	Saper distinguere gli effetti apportati all'organismo dai principali tipi di allenamento. Conoscere i rischi e i danni per il corpo derivanti dall'uso o abuso di alcune sostanze (fumo, droghe, alcool).	14 h