

**POLO SCIENTIFICO-TECNICO- PROFESSIONALE E. FERMI-G.GIORGI**  
**PROGRAMMA ANNUALE DI SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE**  
**ANNO SCOLASTICO 2023/24 CLASSE 5ASP**  
**DOCENTE: PROF. MARCO DI BENE**

**SCIENZE MOTORIE**

**MACRO AREE :**

1. **PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE, DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE.**
2. **LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
3. **SALUTE , BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**
4. **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

**PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE, DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:**

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

**CONOSCENZE:**

- Metodologia di allenamento
- Capacità Coordinative e Condizionali (Forza –Velocità – Resistenza- Mobilità articolare)
- L'Energia muscolare: i Sistemi Energetici
- La struttura di una seduta di allenamento

**LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:**

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

**CONOSCENZE:**

- Le Olimpiadi – storia dello sport
- Le regole degli sport praticati
- Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato
- I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo
- L'aspetto educativo e sociale dello sport
- Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali , fisiche e sociali
- Gli aspetti tecnico-tattici degli sport praticati

**SALUTE , BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:**

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

## CONOSCENZE:

- **Salute e Benessere:**
- Concetto di salute;
- Sport come prevenzione
- L'alimentazione dello sportivo
  
- **Il doping Che cos'è il doping:**
- questione disciplinare, della salute ed etica;
- La WADA e il codice mondiale antidoping: principi, violazioni e pene (responsabilità e conseguenze disciplinari, amministrative e penali);
- La classificazione delle sostanze e metodi proibiti:
- • sostanze e metodi sempre proibiti (in e fuori dalla competizione) • sostanze e metodi proibiti in competizione  
• sostanze proibite in particolari sport • sostanze non soggette all trattamento dei traumi più comuni

## RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPENDIMENTO.

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

### CONOSCENZE:

- L'attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche
- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni (montagna e mare)

## ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA PER DISABILI

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata. Le specialità dello sport per disabili, finalità e metodi dello sport integrato.

## DISCIPLINE SPORTIVE

### SPORT INDIVIDUALI:

Completamento dello studio e applicazione delle discipline :

- Atletica Leggera.
- Il nuoto
- Il tennis tavolo
- Arrampicata sportiva
- Barca a vela
- Surf

### SPORT COMBINATI:

Classificazione , aspetti teorici e pratici.

**Pratica di alcune** discipline biathlon

### SPORT DI SQUADRA :

Teoria e pratica di almeno due sport di squadra, ruoli diversi, tipi di esercizi e tecniche di apprendimento motorio e allenante specifici, conoscenza dei gruppi muscolari coinvolti. Tecniche e tattiche di gara. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento.

Arbitraggio e giuria:

- Basket,
- Pallavolo
- Beach Volley
- Pallamano
- Pallanuoto
- Calcio

Barca a Vela in lago e in mare se permesso dall'emergenza sanitaria.

Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni e infortuni della pratica sportiva specifica.

**Sport di combattimento:** cenni sulla scherma negli a.

## COMPETENZE TRASVERSALI

Tutte le attività concorrono in maniera sinergica allo sviluppo delle COMPETENZE DISCIPLINARI che si intrecciano con le competenze riferite ai 4 ASSI CULTURALI: ( LINGUAGGI, MATEMATICO, SCIENTIFICO-TECNOLOGICO, STORICO-SOCIALE ) con le COMPETENZE DI CITTADINANZA e di APPRENDIMENTO PERMANENTE attraverso un'accettazione consapevole del valore delle regole, dell'educazione alla legalità, al senso di responsabilità e solidarietà così come specificato nelle indicazioni ministeriali (DL.27/12/2006 N.296) .

## METODOLOGIE DIDATTICHE

Le metodologie utilizzate sarà condizionata dall'andamento dell'emergenza sanitaria che stiamo vivendo, Si cercherà di raggiungere gli obiettivi proposti attraverso metodi induttivi e deduttivi applicando i seguenti criteri:

1. lezione frontale, lezione partecipata
2. lavoro individuale, a coppie e a gruppi eterogenei
3. Circuit training
4. Attività ludico-motoria dal semplice al complesso e dal globale al particolare
5. Assegnazione dei compiti (Md) e risoluzione dei problemi con proposte e confronti con il docente

## VERIFICHE E VALUTAZIONI delle conoscenze e competenze acquisite attraverso:

- Prove strutturate aperte da utilizzare per verifiche personalizzate, in caso di difficoltà in altre tipologie (infortunati, lunghe assenze ecc.)
  - Prove scritte (ricerche-relazioni)
  - Prove orali di **condivisione generale** per un apprendimento di tipo cooperativo. Oppure per una **verifica personalizzata**
  - Organizzazione di una griglia di osservazione con:  
Valutazione comparata dei risultati delle prove e test effettuati
- Valutazione dell'impegno, della partecipazione e del comportamento durante le lezioni e le uscite didattiche se previste e realizzate.
- Rispetto delle regole, delle strutture e dei materiali utilizzati e **di sè stessi**
  - Miglioramento globale, ottenuto rispetto i livelli di partenza
  - Partecipazione e livello dei risultati ottenuti in gare, manifestazioni sportive (campionati studenteschi) e culturali-dimostrative (convegni, marce, eventi cittadini). Se la condizione sanitaria si risolverà entro l'anno scolastico.

## STRUMENTI DIDATTICI E SPAZI DI LAVORO

- Libro di testo, strumenti multimediali: LIM, Video e proiezioni cinematografiche, P.C. e telefono personale
- Fotocopie, documenti didattici e tavole anatomiche
- Lezioni con esperti (nuoto, scherma, arti marziali, equitazione ecc. )
- Piccoli e grandi attrezzi
- Palestre. Piscina, campi e spazi esterni, campo CONI ed eventuali spazi esterni del territorio .

## ATTIVITA' INTEGRATIVE

Lucca 31/05/2024

Docente

**Prof. Marco Di Bene**