UNIONE EUROPEA
FONDI STRUTTURALI EUROPEI
PON 2014-2020
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO - FSE
Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV
MIUR

Istituto Istruzione Superiore Statale
"Enzo Ferrari-Hertz"
e mail: rmis08100r@istruzione.it rmis08100r@pec.istruzione.it
Web: www.iisenzoferrari.it
Sede Legale Via Grottaferrata, 76 – 00178 Roma
Tel.: + 39 06.121122325 – Fax: + 39 06.67663813
Sede via Ferrini 83 tel.: 06.121122325 Sede via Procaccini 70 tel.: 06.121122805
ITIS HERTZ

PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE DI SCIENZE MOTORIE
A.S. 2021/2022

DOCENTE: Francesca Lattanzi Antinori CLASSI: 1B

**FINALITA'**

Favorire:

- la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;
- un armonico sviluppo fisico, neuro-motorio e la crescita dell'autostima;
- la consapevolezza del valore socializzante dello sport e dei benefici derivanti da abitudini sportive permanenti;
- l'acquisizione di uno stile di vita positivo,capace di generare benessere prevenendo abitudini nocive.

L'azione didattica mirerà a colmare eventuali lacune motorie pregresse favorendo il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali .

***OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO***

**FISICO-PERCETTIVO-MOTORI**

Comprensione e utilizzo della corretta terminologia tecnica

Conoscenza:

- (di base) del corpo umano e delle principali funzioni,
- della corretta tecnica di esecuzione degli esercizi proposti,
- delle principali modificazioni fisiologiche indotte dal movimento

Saper:

- assumere una postura corretta in forma statica e dinamica
- riconoscere e controllare l'alternanza tensione-rilassamento e dosare l'impegno muscolare,
- controllare i segmenti corporei in movimento(coordinazione segmentaria e intersegmentaria);
- orientare il corpo in movimento nello spazio(orientamento spazio-temporale);
- combinare movimenti semplici su base ritmica;
- controllare e mantenere l'equilibrio in forma statica e dinamica;

## COMPETENZE

### FISICO-PERCETTIVO-MOTORIE

Saper utilizzare il movimento per migliorare la propria efficienza fisica

Saper organizzare i dati percettivo-motori e sviluppare gli schemi motori di base

### SICUREZZA E SALUTE

Saper assumere comportamenti e stili di vita finalizzati alla prevenzione di rischi e infortuni

## ABILITA'

### FISICO-PERCETTIVO-MOTORIE

Saper:

- svolgere attività motoria adeguandosi ai diversi contesti ;
- eseguire correttamente esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali resistendo ai sintomi della fatica;
- utilizzare gli stimoli sensoriali per elaborare una risposta motoria;
- realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.

## SAPERI MINIMI

### FISICO-PERCETTIVO-MOTORI

Saper :

- comprendere e utilizzare la corrette terminologia tecnica;
- eseguire gli esercizi proposti con tecnica appropriata
- Saper controllare i segmenti corporei in movimento.

## ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI

- Resistenza organica. Si utilizzeranno metodi di lavoro continuo, non massimali, quali: correre, saltare, andature atletiche, circuit-training.
- Forza. Si perseguirà attraverso esercizi: al corpo libero, a coppie, con piccoli e grandi attrezzi, con piccoli sovraccarichi.
- Velocità. Mediante l'affinamento della tecnica di corsa (gin. alte, basse, a ritroso ecc.) e con esercizi di reazione motoria a stimoli acustici o visivi.
- Mobilità articolare. Mediante esercizi di allungamento muscolare (stretching) e di flessibilità del rachide e delle articolazioni degli arti superiori e inferiori.
- Destrezza. Si utilizzeranno es. individuali e per coppie con piccoli attrezzi; esercizi con movimenti dissociati fra arti superiori e inferiori, fra lato dx e sx e fra piani di lavoro

differenti; se. di studio delle traiettorie utilizzando palloni di dimensioni e pesi diversi (tennis , pallavolo, pallacanestro, palloni medicinali, da ritmica).

- Equilibrio. Mediante esercizi, percorsi, andature e giochi per lo sviluppo di tale qualità, oltre ai grandi attrezzi e alla pre-acrobatica.
- Attività sportive. Ginnastica artistica (capovolte con rotolamento, verticale capovolta a braccia ritte, volteggio alla cavallina); salto in alto e in lungo; fondamentali tecnici della pallavolo-Ultimate-Badminton.
- Nozioni teorico-scientifiche. Elementi di anatomia e fisiologia del corpo umano. Effetti dell'attività sportiva sugli apparati locomotore e cardio-respiratorio. I principali paramorfismi e gli effetti della sedentarietà. Adolescenza e alimentazione. Cenni di prevenzione delle dipendenze più diffuse (fumo, alcool e droghe).

***METODOLOGIA***

Si mirerà a rendere gli allievi protagonisti del processo educativo, facendo in modo che la successione di sforzi e carichi rispetti le caratteristiche fisiologiche tipiche dell'età, garantendo a ciascun alunno la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria e di partecipare alla vita di gruppo, arrivando a far intendere l'agonismo come impegno per dare il meglio di se stessi in un sereno confronto con gli altri. Si utilizzeranno prevalentemente lezioni pratiche, con esercitazioni individuali, a coppia e in gruppo; lezioni frontali e lavori di gruppo.

**VALUTAZIONI E VERIFICHE**

Verranno attuate verifiche sommative (prove strutturate e semi-strutturate, prove pratiche, questionari, ricerche e approfondimenti individuali e/o di gruppo). Per la valutazione si fa riferimento alla griglia di valutazione di Area, tenendo comunque conto, oltre che dei risultati effettivamente ottenuti, anche dei livelli di partenza, della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante le lezioni. Il rifiuto sistematico di sottoporsi a verifica che impedisce l'accertamento di competenze e di abilità viene valutato 1.

**MATERIALI**

Verranno utilizzati, all'interno delle due palestre e di eventuali altri spazi adeguati, tutti i piccoli e grandi attrezzi ivi disponibili. Per le lezioni teoriche il libro di testo, Slide ed eventuali sussidi audio-visivi.

**RECUPERO**

Le attività di recupero e/o potenziamento ove necessarie saranno svolte in itinere.

Roma, 14 Ottobre 2021