ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "VIA SILVESTRI 301" ROMA

Liceo Scientifico Statale

Programmazione educativa e didattica delle Scienze Motorie e Sportive

Insegnante : Prof. Bernardo Candela Anno Scolastico 2021/2022 Classe 2E

Compito delle scienze motorie e sportive e' quello di contribuire alla formazione integrale dell'individuo, facendo interagire sinergicamente l'area affettiva, l'area motoria e l'area cognitiva.

A tale scopo le finalita' educative e didattiche tenderanno a:

- favorire la coscienza e la conoscenza di sé;
- elaborare un'attenta sensibilita' verso uno stile di vita sano e corretto;
- consolidare i valori sociali dello sport ed acquisire un'adeguata preparazione fisico-motoria, tendendo al potenziamento e al miglioramento della stessa, sulla base delle personali capacita' e attitudini;
- saper riconoscere ed apprezzare le implicazioni e i benefici della pratica continua delle attivita' fisico-motorie e sportive nella vita di relazione in questa società dove l'ipotonia e la sedentarietà hanno a volte la prevalenza.

Obiettivi formativi:

- -apprendimento dall'ascolto e dall'osservazione;
- -elaborare capacita' di autocorrezione a seguito della spiegazione;
- -controllo delle tensioni e miglioramento delle capacita' di autodisciplina;
- -partecipazione del gruppo, collaborazione e sostegno attraverso lo sport e le attivita' dei giochi di squadra;
- -rispetto per le diversita' di ciascuno e correttezza nelle dinamiche di relazione gruppo-classe.

Obiettivi didattici:

- -la percezione di se' e lo sviluppo delle capacita' fisico-motorie e sportive;
- -le capacita' condizionali;
- -le attivita' sportive, regole e far play;
- -consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' anche in relazione ai valori attrbuiti ad una corretta comunicazione interpersonale;
- -comunicazione non verbale;
- -salute, benessere, sicurezza e prevenzione: conoscenze di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore;
- -relazione con l'ambiente naturale e alimentazione.

CONTENUTI DELLE ATTIVITA'

Percezione di se e rielaborazione degli schemi motori:

- -percepire e controllare le informazioni degli analizzatori cinestetici, ottici, acustici, e tattili, procedendo verso la dinamica maturazione degli schemi motori, nel quadro di un evolutivo processo di consolidamento dello schema corporeo;
- -utilizzare nelle attivita' pratiche la terminologia specifica;
- -esercizi di equilibrio statico e dinamico; coordinazione motoria e sviluppo delle capacita' coordinative, circuiti di destrezza, andature.

Le capacita' condizionali:

- -La teoria del movimento e i principi dell'allenamento sportivo, lo stretching;
- -conoscere e saper definire il concetto relativo alle capacita' condizionali;
- -conoscere le strutture anatomo-fisiologiche: apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico.

- -essere in grado di effettuare un lavoro di potenziamento muscolare, di rilevare la propria frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;
- -essere in grado di tollerare un'attivita' di resistenza generale per alcuni minuti;
- -essere in grado di compiere gesti motori in tempi rapidi;
- -essere in grado di effettuare movimenti articolari efficaci per una corretta pratica sportiva e motoria;
- -essere in grado di riconoscere alcune semplici modalita' di misurazione delle capacita' condizionali.

Le attivita' sportive

- -Atletica leggera: avviamento alla pratica della corsa veloce,corsa ad ostacoli e corsa di resistenza, del salto in alto, del salto in lungo;
- -Giochi sportivi individuali e di squadra: badminton, tennis tavolo, pallavolo,pallacanestro, pallamano, calcetto;
- -conoscere i fondamentali dei giochi praticati, le regole, le modalita' di esecuzione dei movimenti specifici, nozioni sulle strategie di gioco;
- -la lealta' sportiva ,il rispetto e il valore della regola;

.

- - essere in grado di eseguire i fondamentali di gioco, ricezione e controllo della palla, gestione dello spazio e del tempo di gioco, tattica e ruoli specifici
- -eseguire esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, partite, compiti di arbitraggio e giuria.

Consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' e del senso civico

- Riconoscere la capacita' di regire ad un'emozione, coinvolgimento e distacco emotivo, la comunicazione non verbale.
- Riconoscere una situazione di disagio personale o riferita ad altri,cercare la soluzione al problema, riflettere su relazioni positive;
- Dinamiche di gruppo, elaborazioni in gruppo di tematiche suggerite dagli studenti, rispetto delle regole.

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Conoscere gli elementi di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore; le norme igienico- sanitarie, principi fondamentali di una corretta alimentazione; prevenzione degli infortuni; nozioni fondamentali di pronto soccorso in relazione alla traumatologia sportiva. Il doping nello sport e le sue problematiche

- Il valore delle attivita' in ambiente naturale; il rispetto dell'ambiente in cui si vive e della natura;organizzazione e realizzazione di attivita' sportive in ambiente naturale.

Metodologia e didattica:

- la conduzione del gruppo-classe sara' orientata a stimolare tra gli studenti la collaborazione e il confronto creativo ed efficace; si terra' costantemente conto dell'individualita' dello studente, del livello di partenza e delle richieste degli alunni, oltre che della disponibilita' degli spazi e delle attrezzature scolastiche.
- Verranno adeguatamente considerate nella progressione delle lezioni l'entita' del carico di lavoro per durata ed intensita' di carico e le pause di recupero.
- Oltre alle lezioni frontali saranno effettuati lavori di gruppo e a coppie, utilizzando la condizione ludica come elemento fondamentale di apprendimento di apprendimento.

Verifica e valutazioni

- Osservazione diretta e continua degli studenti durante le lezioni; prove pratiche sugli argomenti trattati con interrogazioni individuali e di gruppo; eventuali relazioni scritte o prove strutturate di diversa tipologia; utilizzo di batterie di test per la verifica delle capacita' motorie.
- Nella valutazione dello studente si terra' conto della sua partecipazione attiva durante lo svolgimento delle lezioni, del suo livello di partenza, del comportamento, delle sue capacita' di apprendimento in relazione agli obiettivi raggiunti o se c'è stato un "significativo" miglioramento.
- Nelle classi del triennio si offre l'opportunita' di un'attivita' motoria o sportiva opzionale, che puo' essere scelta dal discente, che tenga conto degli obiettivi generali gia' definiti dalla programmazione e che si concluda con una performance personalizzata dove siano evidenti elementi originali e comunque di facile applicazione.

Valutazione degli studenti esonerati

- Agli studenti esonerati parzialmente o totalmente dalla parte pratica delle lezioni di scienze motorie, sara' richiesta la conoscenza teorica delle attivita' svolte in palestra e, compatibilmente con la motivazione evidenziata dalla certificazione medica, l'esecuzione di alcuni esercizi pratici.
- A loro, inoltre, verranno maggiormente affidati compiti di arbitraggio e giuria.

Obiettivi minimi

- Costanza nell'impegno, anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione. Acquisizione delle conoscenze tecniche essenziale tale da garantire un'esecuzione motoria sufficiente.
- Interesse saltuario e poco attivo per quasi tutti gli argomenti svolti.

Roma, 20 11 2021 Prof. Bernardo Candela

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "VIA SILVESTRI 301" ROMA

Liceo Scientifico Statale

Programmazione educativa e didattica delle Scienze Motorie e Sportive

Insegnante : Prof. Bernardo Candela Anno Scolastico 2021/2022 Classe 3E

Compito delle scienze motorie e sportive e' quello di contribuire alla formazione integrale dell'individuo, facendo interagire sinergicamente l'area affettiva, l'area motoria e l'area cognitiva.

A tale scopo le finalita' educative e didattiche tenderanno a:

- favorire la coscienza e la conoscenza di sé;
- elaborare un'attenta sensibilita' verso uno stile di vita sano e corretto;
- consolidare i valori sociali dello sport ed acquisire un'adeguata preparazione fisico-motoria, tendendo al potenziamento e al miglioramento della stessa, sulla base delle personali capacita' e attitudini;
- saper riconoscere ed apprezzare le implicazioni e i benefici della pratica continua delle attivita' fisico-motorie e sportive nella vita di relazione in questa società dove l'ipotonia e la sedentarietà hanno a volte la prevalenza.

Obiettivi formativi:

- -apprendimento dall'ascolto e dall'osservazione;
- -elaborare capacita' di autocorrezione a seguito della spiegazione;
- -controllo delle tensioni e miglioramento delle capacita' di autodisciplina;
- -partecipazione del gruppo, collaborazione e sostegno attraverso lo sport e le attivita' dei giochi di squadra;
- -rispetto per le diversita' di ciascuno e correttezza nelle dinamiche di relazione gruppo-classe.

Obiettivi didattici:

- -la percezione di se' e lo sviluppo delle capacita' fisico-motorie e sportive;
- -le capacita' condizionali;
- -le attivita' sportive, regole e far play;
- -consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' anche in relazione ai valori attrbuiti ad una corretta comunicazione interpersonale;
- -comunicazione non verbale;
- -salute, benessere, sicurezza e prevenzione: conoscenze di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore;
- -relazione con l'ambiente naturale e alimentazione.

CONTENUTI DELLE ATTIVITA'

Percezione di se e rielaborazione degli schemi motori:

- -percepire e controllare le informazioni degli analizzatori cinestetici, ottici, acustici, e tattili, procedendo verso la dinamica maturazione degli schemi motori, nel quadro di un evolutivo processo di consolidamento dello schema corporeo;
- -utilizzare nelle attivita' pratiche la terminologia specifica;
- -esercizi di equilibrio statico e dinamico; coordinazione motoria e sviluppo delle capacita' coordinative, circuiti di destrezza, andature.

Le capacita' condizionali:

- -La teoria del movimento e i principi dell'allenamento sportivo, lo stretching;
- -conoscere e saper definire il concetto relativo alle capacita' condizionali;
- -conoscere le strutture anatomo-fisiologiche: apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico.
- -essere in grado di effettuare un lavoro di potenziamento muscolare, di rilevare la propria frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;
- -essere in grado di tollerare un'attivita' di resistenza generale per alcuni minuti;
- -essere in grado di compiere gesti motori in tempi rapidi;
- -essere in grado di effettuare movimenti articolari efficaci per una corretta pratica sportiva e motoria;
- -essere in grado di riconoscere alcune semplici modalita' di misurazione delle capacita' condizionali.

Le attivita' sportive

- -Atletica leggera: avviamento alla pratica della corsa veloce,corsa ad ostacoli e corsa di resistenza, del salto in alto, del salto in lungo;
- -Giochi sportivi individuali e di squadra: badminton, tennis tavolo, pallavolo,pallacanestro, pallamano, calcetto;
- -conoscere i fondamentali dei giochi praticati, le regole, le modalita' di esecuzione dei movimenti specifici, nozioni sulle strategie di gioco;
- -la lealta' sportiva ,il rispetto e il valore della regola;

.

- - essere in grado di eseguire i fondamentali di gioco, ricezione e controllo della palla, gestione dello spazio e del tempo di gioco, tattica e ruoli specifici
- -eseguire esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, partite, compiti di arbitraggio e giuria.

Consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' e del senso civico

- Riconoscere la capacita' di regire ad un'emozione, coinvolgimento e distacco emotivo, la comunicazione non verbale.
- Riconoscere una situazione di disagio personale o riferita ad altri,cercare la soluzione al problema, riflettere su relazioni positive;
- Dinamiche di gruppo, elaborazioni in gruppo di tematiche suggerite dagli studenti, rispetto delle regole.

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Conoscere gli elementi di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore; le norme igienico- sanitarie, principi fondamentali di una corretta alimentazione; prevenzione degli infortuni; nozioni fondamentali di pronto soccorso in relazione alla traumatologia sportiva. Il doping nello sport e le sue problematiche

- Il valore delle attivita' in ambiente naturale; il rispetto dell'ambiente in cui si vive e della natura;organizzazione e realizzazione di attivita' sportive in ambiente naturale.

Metodologia e didattica:

- la conduzione del gruppo-classe sara' orientata a stimolare tra gli studenti la collaborazione e il confronto creativo ed efficace; si terra' costantemente conto dell'individualita' dello studente, del livello di partenza e delle richieste degli alunni, oltre che della disponibilita' degli spazi e delle attrezzature scolastiche.
- Verranno adeguatamente considerate nella progressione delle lezioni l'entita' del carico di lavoro per durata ed intensita' di carico e le pause di recupero.
- Oltre alle lezioni frontali saranno effettuati lavori di gruppo e a coppie, utilizzando la condizione ludica come elemento fondamentale di apprendimento di apprendimento.

Verifica e valutazioni

- Osservazione diretta e continua degli studenti durante le lezioni; prove pratiche sugli argomenti trattati con interrogazioni individuali e di gruppo; eventuali relazioni scritte o prove strutturate di diversa tipologia; utilizzo di batterie di test per la verifica delle capacita' motorie.
- Nella valutazione dello studente si terra' conto della sua partecipazione attiva durante lo svolgimento delle lezioni, del suo livello di partenza, del comportamento, delle sue capacita' di apprendimento in relazione agli obiettivi raggiunti o se c'è stato un "significativo" miglioramento.
- Nelle classi del triennio si offre l'opportunita' di un'attivita' motoria o sportiva opzionale, che puo' essere scelta dal discente, che tenga conto degli obiettivi generali gia' definiti dalla programmazione e che si concluda con una performance personalizzata dove siano evidenti elementi originali e comunque di facile applicazione.

Valutazione degli studenti esonerati

- Agli studenti esonerati parzialmente o totalmente dalla parte pratica delle lezioni di scienze motorie, sara' richiesta la conoscenza teorica delle attivita' svolte in palestra e, compatibilmente con la motivazione evidenziata dalla certificazione medica, l'esecuzione di alcuni esercizi pratici.
- A loro, inoltre, verranno maggiormente affidati compiti di arbitraggio e giuria.

Obiettivi minimi

- Costanza nell'impegno, anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione. Acquisizione delle conoscenze tecniche essenziale tale da garantire un'esecuzione motoria sufficiente.
- Interesse saltuario e poco attivo per quasi tutti gli argomenti svolti.

Roma, 20 11 2021 Prof. Bernardo Candela

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "VIA SILVESTRI 301" ROMA

Liceo Scientifico Statale

Programmazione educativa e didattica delle Scienze Motorie e Sportive

Insegnante : Prof. Bernardo Candela Anno Scolastico 2021/2022 Classe 1F

Compito delle scienze motorie e sportive e' quello di contribuire alla formazione integrale dell'individuo, facendo interagire sinergicamente l'area affettiva, l'area motoria e l'area cognitiva.

A tale scopo le finalita' educative e didattiche tenderanno a:

- favorire la coscienza e la conoscenza di sé;
- elaborare un'attenta sensibilita' verso uno stile di vita sano e corretto;
- consolidare i valori sociali dello sport ed acquisire un'adeguata preparazione fisico-motoria, tendendo al potenziamento e al miglioramento della stessa, sulla base delle personali capacita' e attitudini;
- saper riconoscere ed apprezzare le implicazioni e i benefici della pratica continua delle attivita' fisico-motorie e sportive nella vita di relazione in questa società dove l'ipotonia e la sedentarietà hanno a volte la prevalenza.

Obiettivi formativi:

- -apprendimento dall'ascolto e dall'osservazione;
- -elaborare capacita' di autocorrezione a seguito della spiegazione;
- -controllo delle tensioni e miglioramento delle capacita' di autodisciplina;
- -partecipazione del gruppo, collaborazione e sostegno attraverso lo sport e le attivita' dei giochi di squadra;
- -rispetto per le diversita' di ciascuno e correttezza nelle dinamiche di relazione gruppo-classe.

Obiettivi didattici:

- -la percezione di se' e lo sviluppo delle capacita' fisico-motorie e sportive;
- -le capacita' condizionali;
- -le attivita' sportive, regole e far play;
- -consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' anche in relazione ai valori attrbuiti ad una corretta comunicazione interpersonale;
- -comunicazione non verbale;
- -salute, benessere, sicurezza e prevenzione: conoscenze di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore;
- -relazione con l'ambiente naturale e alimentazione.

CONTENUTI DELLE ATTIVITA'

Percezione di se e rielaborazione degli schemi motori:

- -percepire e controllare le informazioni degli analizzatori cinestetici, ottici, acustici, e tattili, procedendo verso la dinamica maturazione degli schemi motori, nel quadro di un evolutivo processo di consolidamento dello schema corporeo;
- -utilizzare nelle attivita' pratiche la terminologia specifica;
- -esercizi di equilibrio statico e dinamico; coordinazione motoria e sviluppo delle capacita' coordinative, circuiti di destrezza, andature.

Le capacita' condizionali:

- -La teoria del movimento e i principi dell'allenamento sportivo, lo stretching;
- -conoscere e saper definire il concetto relativo alle capacita' condizionali;
- -conoscere le strutture anatomo-fisiologiche: apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico.
- -essere in grado di effettuare un lavoro di potenziamento muscolare, di rilevare la propria frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;
- -essere in grado di tollerare un'attivita' di resistenza generale per alcuni minuti;
- -essere in grado di compiere gesti motori in tempi rapidi;
- -essere in grado di effettuare movimenti articolari efficaci per una corretta pratica sportiva e motoria;
- -essere in grado di riconoscere alcune semplici modalita' di misurazione delle capacita' condizionali.

Le attivita' sportive

- -Atletica leggera: avviamento alla pratica della corsa veloce,corsa ad ostacoli e corsa di resistenza, del salto in alto, del salto in lungo;
- -Giochi sportivi individuali e di squadra: badminton, tennis tavolo, pallavolo,pallacanestro, pallamano, calcetto;
- -conoscere i fondamentali dei giochi praticati, le regole, le modalita' di esecuzione dei movimenti specifici, nozioni sulle strategie di gioco;
- -la lealta' sportiva ,il rispetto e il valore della regola;

.

- - essere in grado di eseguire i fondamentali di gioco, ricezione e controllo della palla, gestione dello spazio e del tempo di gioco, tattica e ruoli specifici
- -eseguire esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, partite, compiti di arbitraggio e giuria.

Consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' e del senso civico

- Riconoscere la capacita' di regire ad un'emozione, coinvolgimento e distacco emotivo, la comunicazione non verbale.
- Riconoscere una situazione di disagio personale o riferita ad altri,cercare la soluzione al problema, riflettere su relazioni positive;
- Dinamiche di gruppo, elaborazioni in gruppo di tematiche suggerite dagli studenti, rispetto delle regole.

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Conoscere gli elementi di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore; le norme igienico- sanitarie, principi fondamentali di una corretta alimentazione; prevenzione degli infortuni; nozioni fondamentali di pronto soccorso in relazione alla traumatologia sportiva. Il doping nello sport e le sue problematiche

- Il valore delle attivita' in ambiente naturale; il rispetto dell'ambiente in cui si vive e della natura;organizzazione e realizzazione di attivita' sportive in ambiente naturale.

Metodologia e didattica:

- la conduzione del gruppo-classe sara' orientata a stimolare tra gli studenti la collaborazione e il confronto creativo ed efficace; si terra' costantemente conto dell'individualita' dello studente, del livello di partenza e delle richieste degli alunni, oltre che della disponibilita' degli spazi e delle attrezzature scolastiche.
- Verranno adeguatamente considerate nella progressione delle lezioni l'entita' del carico di lavoro per durata ed intensita' di carico e le pause di recupero.
- Oltre alle lezioni frontali saranno effettuati lavori di gruppo e a coppie, utilizzando la condizione ludica come elemento fondamentale di apprendimento di apprendimento.

Verifica e valutazioni

- Osservazione diretta e continua degli studenti durante le lezioni; prove pratiche sugli argomenti trattati con interrogazioni individuali e di gruppo; eventuali relazioni scritte o prove strutturate di diversa tipologia; utilizzo di batterie di test per la verifica delle capacita' motorie.
- Nella valutazione dello studente si terra' conto della sua partecipazione attiva durante lo svolgimento delle lezioni, del suo livello di partenza, del comportamento, delle sue capacita' di apprendimento in relazione agli obiettivi raggiunti o se c'è stato un "significativo" miglioramento.
- Nelle classi del triennio si offre l'opportunita' di un'attivita' motoria o sportiva opzionale, che puo' essere scelta dal discente, che tenga conto degli obiettivi generali gia' definiti dalla programmazione e che si concluda con una performance personalizzata dove siano evidenti elementi originali e comunque di facile applicazione.

Valutazione degli studenti esonerati

- Agli studenti esonerati parzialmente o totalmente dalla parte pratica delle lezioni di scienze motorie, sara' richiesta la conoscenza teorica delle attivita' svolte in palestra e, compatibilmente con la motivazione evidenziata dalla certificazione medica, l'esecuzione di alcuni esercizi pratici.
- A loro, inoltre, verranno maggiormente affidati compiti di arbitraggio e giuria.

Obiettivi minimi

- Costanza nell'impegno, anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione. Acquisizione delle conoscenze tecniche essenziale tale da garantire un'esecuzione motoria sufficiente.
- Interesse saltuario e poco attivo per quasi tutti gli argomenti svolti.

Roma, 20 11 2021 Prof. Bernardo Candela

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "VIA SILVESTRI 301" ROMA

Liceo Scientifico Statale

Programmazione educativa e didattica delle Scienze Motorie e Sportive

Insegnante : Prof. Bernardo Candela Anno Scolastico 2021/2022 Classe 2F

Compito delle scienze motorie e sportive e' quello di contribuire alla formazione integrale dell'individuo, facendo interagire sinergicamente l'area affettiva, l'area motoria e l'area cognitiva.

A tale scopo le finalita' educative e didattiche tenderanno a:

- favorire la coscienza e la conoscenza di sé;
- elaborare un'attenta sensibilita' verso uno stile di vita sano e corretto;
- consolidare i valori sociali dello sport ed acquisire un'adeguata preparazione fisico-motoria, tendendo al potenziamento e al miglioramento della stessa, sulla base delle personali capacita' e attitudini;
- saper riconoscere ed apprezzare le implicazioni e i benefici della pratica continua delle attivita' fisico-motorie e sportive nella vita di relazione in questa società dove l'ipotonia e la sedentarietà hanno a volte la prevalenza.

Obiettivi formativi:

- -apprendimento dall'ascolto e dall'osservazione;
- -elaborare capacita' di autocorrezione a seguito della spiegazione;
- -controllo delle tensioni e miglioramento delle capacita' di autodisciplina;
- -partecipazione del gruppo, collaborazione e sostegno attraverso lo sport e le attivita' dei giochi di squadra;
- -rispetto per le diversita' di ciascuno e correttezza nelle dinamiche di relazione gruppo-classe.

Obiettivi didattici:

- -la percezione di se' e lo sviluppo delle capacita' fisico-motorie e sportive;
- -le capacita' condizionali;
- -le attivita' sportive, regole e far play;
- -consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' anche in relazione ai valori attrbuiti ad una corretta comunicazione interpersonale;
- -comunicazione non verbale;
- -salute, benessere, sicurezza e prevenzione: conoscenze di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore;
- -relazione con l'ambiente naturale e alimentazione.

CONTENUTI DELLE ATTIVITA'

Percezione di se e rielaborazione degli schemi motori:

- -percepire e controllare le informazioni degli analizzatori cinestetici, ottici, acustici, e tattili, procedendo verso la dinamica maturazione degli schemi motori, nel quadro di un evolutivo processo di consolidamento dello schema corporeo;
- -utilizzare nelle attivita' pratiche la terminologia specifica;
- -esercizi di equilibrio statico e dinamico; coordinazione motoria e sviluppo delle capacita' coordinative, circuiti di destrezza, andature.

Le capacita' condizionali:

- -La teoria del movimento e i principi dell'allenamento sportivo, lo stretching;
- -conoscere e saper definire il concetto relativo alle capacita' condizionali;
- -conoscere le strutture anatomo-fisiologiche: apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico.
- -essere in grado di effettuare un lavoro di potenziamento muscolare, di rilevare la propria frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;
- -essere in grado di tollerare un'attivita' di resistenza generale per alcuni minuti;
- -essere in grado di compiere gesti motori in tempi rapidi;
- -essere in grado di effettuare movimenti articolari efficaci per una corretta pratica sportiva e motoria;
- -essere in grado di riconoscere alcune semplici modalita' di misurazione delle capacita' condizionali.

Le attivita' sportive

- -Atletica leggera: avviamento alla pratica della corsa veloce,corsa ad ostacoli e corsa di resistenza, del salto in alto, del salto in lungo;
- -Giochi sportivi individuali e di squadra: badminton, tennis tavolo, pallavolo,pallacanestro, pallamano, calcetto;
- -conoscere i fondamentali dei giochi praticati, le regole, le modalita' di esecuzione dei movimenti specifici, nozioni sulle strategie di gioco;
- -la lealta' sportiva ,il rispetto e il valore della regola;

.

- - essere in grado di eseguire i fondamentali di gioco, ricezione e controllo della palla, gestione dello spazio e del tempo di gioco, tattica e ruoli specifici
- -eseguire esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, partite, compiti di arbitraggio e giuria.

Consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' e del senso civico

- Riconoscere la capacita' di regire ad un'emozione, coinvolgimento e distacco emotivo, la comunicazione non verbale.
- Riconoscere una situazione di disagio personale o riferita ad altri,cercare la soluzione al problema, riflettere su relazioni positive;
- Dinamiche di gruppo, elaborazioni in gruppo di tematiche suggerite dagli studenti, rispetto delle regole.

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Conoscere gli elementi di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore; le norme igienico- sanitarie, principi fondamentali di una corretta alimentazione; prevenzione degli infortuni; nozioni fondamentali di pronto soccorso in relazione alla traumatologia sportiva. Il doping nello sport e le sue problematiche

- Il valore delle attivita' in ambiente naturale; il rispetto dell'ambiente in cui si vive e della natura;organizzazione e realizzazione di attivita' sportive in ambiente naturale.

Metodologia e didattica:

- la conduzione del gruppo-classe sara' orientata a stimolare tra gli studenti la collaborazione e il confronto creativo ed efficace; si terra' costantemente conto dell'individualita' dello studente, del livello di partenza e delle richieste degli alunni, oltre che della disponibilita' degli spazi e delle attrezzature scolastiche.
- Verranno adeguatamente considerate nella progressione delle lezioni l'entita' del carico di lavoro per durata ed intensita' di carico e le pause di recupero.
- Oltre alle lezioni frontali saranno effettuati lavori di gruppo e a coppie, utilizzando la condizione ludica come elemento fondamentale di apprendimento di apprendimento.

Verifica e valutazioni

- Osservazione diretta e continua degli studenti durante le lezioni; prove pratiche sugli argomenti trattati con interrogazioni individuali e di gruppo; eventuali relazioni scritte o prove strutturate di diversa tipologia; utilizzo di batterie di test per la verifica delle capacita' motorie.
- Nella valutazione dello studente si terra' conto della sua partecipazione attiva durante lo svolgimento delle lezioni, del suo livello di partenza, del comportamento, delle sue capacita' di apprendimento in relazione agli obiettivi raggiunti o se c'è stato un "significativo" miglioramento.
- Nelle classi del triennio si offre l'opportunita' di un'attivita' motoria o sportiva opzionale, che puo' essere scelta dal discente, che tenga conto degli obiettivi generali gia' definiti dalla programmazione e che si concluda con una performance personalizzata dove siano evidenti elementi originali e comunque di facile applicazione.

Valutazione degli studenti esonerati

- Agli studenti esonerati parzialmente o totalmente dalla parte pratica delle lezioni di scienze motorie, sara' richiesta la conoscenza teorica delle attivita' svolte in palestra e, compatibilmente con la motivazione evidenziata dalla certificazione medica, l'esecuzione di alcuni esercizi pratici.
- A loro, inoltre, verranno maggiormente affidati compiti di arbitraggio e giuria.

Obiettivi minimi

- Costanza nell'impegno, anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione. Acquisizione delle conoscenze tecniche essenziale tale da garantire un'esecuzione motoria sufficiente.
- Interesse saltuario e poco attivo per quasi tutti gli argomenti svolti.

Roma, 20 11 2021 Prof. Bernardo Candela

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "VIA SILVESTRI 301" ROMA

Liceo Scientifico Statale

Programmazione educativa e didattica delle Scienze Motorie e Sportive

Insegnante : Prof. Bernardo Candela Anno Scolastico 2021/2022 Classe 3F

Compito delle scienze motorie e sportive e' quello di contribuire alla formazione integrale dell'individuo, facendo interagire sinergicamente l'area affettiva, l'area motoria e l'area cognitiva.

A tale scopo le finalita' educative e didattiche tenderanno a:

- favorire la coscienza e la conoscenza di sé;
- elaborare un'attenta sensibilita' verso uno stile di vita sano e corretto;
- consolidare i valori sociali dello sport ed acquisire un'adeguata preparazione fisico-motoria, tendendo al potenziamento e al miglioramento della stessa, sulla base delle personali capacita' e attitudini;
- saper riconoscere ed apprezzare le implicazioni e i benefici della pratica continua delle attivita' fisico-motorie e sportive nella vita di relazione in questa società dove l'ipotonia e la sedentarietà hanno a volte la prevalenza.

Obiettivi formativi:

- -apprendimento dall'ascolto e dall'osservazione;
- -elaborare capacita' di autocorrezione a seguito della spiegazione;
- -controllo delle tensioni e miglioramento delle capacita' di autodisciplina;
- -partecipazione del gruppo, collaborazione e sostegno attraverso lo sport e le attivita' dei giochi di squadra;
- -rispetto per le diversita' di ciascuno e correttezza nelle dinamiche di relazione gruppo-classe.

Obiettivi didattici:

- -la percezione di se' e lo sviluppo delle capacita' fisico-motorie e sportive;
- -le capacita' condizionali;
- -le attivita' sportive, regole e far play;
- -consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' anche in relazione ai valori attrbuiti ad una corretta comunicazione interpersonale;
- -comunicazione non verbale;
- -salute, benessere, sicurezza e prevenzione: conoscenze di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore;
- -relazione con l'ambiente naturale e alimentazione.

CONTENUTI DELLE ATTIVITA'

Percezione di se e rielaborazione degli schemi motori:

- -percepire e controllare le informazioni degli analizzatori cinestetici, ottici, acustici, e tattili, procedendo verso la dinamica maturazione degli schemi motori, nel quadro di un evolutivo processo di consolidamento dello schema corporeo;
- -utilizzare nelle attivita' pratiche la terminologia specifica;
- -esercizi di equilibrio statico e dinamico; coordinazione motoria e sviluppo delle capacita' coordinative, circuiti di destrezza, andature.

Le capacita' condizionali:

- -La teoria del movimento e i principi dell'allenamento sportivo, lo stretching;
- -conoscere e saper definire il concetto relativo alle capacita' condizionali;
- -conoscere le strutture anatomo-fisiologiche: apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico.
- -essere in grado di effettuare un lavoro di potenziamento muscolare, di rilevare la propria frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;
- -essere in grado di tollerare un'attivita' di resistenza generale per alcuni minuti;
- -essere in grado di compiere gesti motori in tempi rapidi;
- -essere in grado di effettuare movimenti articolari efficaci per una corretta pratica sportiva e motoria;
- -essere in grado di riconoscere alcune semplici modalita' di misurazione delle capacita' condizionali.

Le attivita' sportive

- -Atletica leggera: avviamento alla pratica della corsa veloce,corsa ad ostacoli e corsa di resistenza, del salto in alto, del salto in lungo;
- -Giochi sportivi individuali e di squadra: badminton, tennis tavolo, pallavolo,pallacanestro, pallamano, calcetto;
- -conoscere i fondamentali dei giochi praticati, le regole, le modalita' di esecuzione dei movimenti specifici, nozioni sulle strategie di gioco;
- -la lealta' sportiva ,il rispetto e il valore della regola;

.

- - essere in grado di eseguire i fondamentali di gioco, ricezione e controllo della palla, gestione dello spazio e del tempo di gioco, tattica e ruoli specifici
- -eseguire esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, partite, compiti di arbitraggio e giuria.

Consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' e del senso civico

- Riconoscere la capacita' di regire ad un'emozione, coinvolgimento e distacco emotivo, la comunicazione non verbale.
- Riconoscere una situazione di disagio personale o riferita ad altri,cercare la soluzione al problema, riflettere su relazioni positive;
- Dinamiche di gruppo, elaborazioni in gruppo di tematiche suggerite dagli studenti, rispetto delle regole.

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Conoscere gli elementi di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore; le norme igienico- sanitarie, principi fondamentali di una corretta alimentazione; prevenzione degli infortuni; nozioni fondamentali di pronto soccorso in relazione alla traumatologia sportiva. Il doping nello sport e le sue problematiche

- Il valore delle attivita' in ambiente naturale; il rispetto dell'ambiente in cui si vive e della natura;organizzazione e realizzazione di attivita' sportive in ambiente naturale.

Metodologia e didattica:

- la conduzione del gruppo-classe sara' orientata a stimolare tra gli studenti la collaborazione e il confronto creativo ed efficace; si terra' costantemente conto dell'individualita' dello studente, del livello di partenza e delle richieste degli alunni, oltre che della disponibilita' degli spazi e delle attrezzature scolastiche.
- Verranno adeguatamente considerate nella progressione delle lezioni l'entita' del carico di lavoro per durata ed intensita' di carico e le pause di recupero.
- Oltre alle lezioni frontali saranno effettuati lavori di gruppo e a coppie, utilizzando la condizione ludica come elemento fondamentale di apprendimento di apprendimento.

Verifica e valutazioni

- Osservazione diretta e continua degli studenti durante le lezioni; prove pratiche sugli argomenti trattati con interrogazioni individuali e di gruppo; eventuali relazioni scritte o prove strutturate di diversa tipologia; utilizzo di batterie di test per la verifica delle capacita' motorie.
- Nella valutazione dello studente si terra' conto della sua partecipazione attiva durante lo svolgimento delle lezioni, del suo livello di partenza, del comportamento, delle sue capacita' di apprendimento in relazione agli obiettivi raggiunti o se c'è stato un "significativo" miglioramento.
- Nelle classi del triennio si offre l'opportunita' di un'attivita' motoria o sportiva opzionale, che puo' essere scelta dal discente, che tenga conto degli obiettivi generali gia' definiti dalla programmazione e che si concluda con una performance personalizzata dove siano evidenti elementi originali e comunque di facile applicazione.

Valutazione degli studenti esonerati

- Agli studenti esonerati parzialmente o totalmente dalla parte pratica delle lezioni di scienze motorie, sara' richiesta la conoscenza teorica delle attivita' svolte in palestra e, compatibilmente con la motivazione evidenziata dalla certificazione medica, l'esecuzione di alcuni esercizi pratici.
- A loro, inoltre, verranno maggiormente affidati compiti di arbitraggio e giuria.

Obiettivi minimi

- Costanza nell'impegno, anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione. Acquisizione delle conoscenze tecniche essenziale tale da garantire un'esecuzione motoria sufficiente.
- Interesse saltuario e poco attivo per quasi tutti gli argomenti svolti.

Roma, 20 11 2021 Prof. Bernardo Candela

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "VIA SILVESTRI 301" ROMA

Liceo Scientifico Statale

Programmazione educativa e didattica delle Scienze Motorie e Sportive

Insegnante : Prof. Bernardo Candela Anno Scolastico 2021/2022 Classe 4F

Compito delle scienze motorie e sportive e' quello di contribuire alla formazione integrale dell'individuo, facendo interagire sinergicamente l'area affettiva, l'area motoria e l'area cognitiva.

A tale scopo le finalita' educative e didattiche tenderanno a:

- favorire la coscienza e la conoscenza di sé;
- elaborare un'attenta sensibilita' verso uno stile di vita sano e corretto;
- consolidare i valori sociali dello sport ed acquisire un'adeguata preparazione fisico-motoria, tendendo al potenziamento e al miglioramento della stessa, sulla base delle personali capacita' e attitudini;
- saper riconoscere ed apprezzare le implicazioni e i benefici della pratica continua delle attivita' fisico-motorie e sportive nella vita di relazione in questa società dove l'ipotonia e la sedentarietà hanno a volte la prevalenza.

Obiettivi formativi:

- -apprendimento dall'ascolto e dall'osservazione;
- -elaborare capacita' di autocorrezione a seguito della spiegazione;
- -controllo delle tensioni e miglioramento delle capacita' di autodisciplina;
- -partecipazione del gruppo, collaborazione e sostegno attraverso lo sport e le attivita' dei giochi di squadra;
- -rispetto per le diversita' di ciascuno e correttezza nelle dinamiche di relazione gruppo-classe.

Obiettivi didattici:

- -la percezione di se' e lo sviluppo delle capacita' fisico-motorie e sportive;
- -le capacita' condizionali;
- -le attivita' sportive, regole e far play;
- -consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' anche in relazione ai valori attrbuiti ad una corretta comunicazione interpersonale;
- -comunicazione non verbale;
- -salute, benessere, sicurezza e prevenzione: conoscenze di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore;
- -relazione con l'ambiente naturale e alimentazione.

CONTENUTI DELLE ATTIVITA'

Percezione di se e rielaborazione degli schemi motori:

- -percepire e controllare le informazioni degli analizzatori cinestetici, ottici, acustici, e tattili, procedendo verso la dinamica maturazione degli schemi motori, nel quadro di un evolutivo processo di consolidamento dello schema corporeo;
- -utilizzare nelle attivita' pratiche la terminologia specifica;
- -esercizi di equilibrio statico e dinamico; coordinazione motoria e sviluppo delle capacita' coordinative, circuiti di destrezza, andature.

Le capacita' condizionali:

- -La teoria del movimento e i principi dell'allenamento sportivo, lo stretching;
- -conoscere e saper definire il concetto relativo alle capacita' condizionali;
- -conoscere le strutture anatomo-fisiologiche: apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico.
- -essere in grado di effettuare un lavoro di potenziamento muscolare, di rilevare la propria frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;
- -essere in grado di tollerare un'attivita' di resistenza generale per alcuni minuti;
- -essere in grado di compiere gesti motori in tempi rapidi;
- -essere in grado di effettuare movimenti articolari efficaci per una corretta pratica sportiva e motoria;
- -essere in grado di riconoscere alcune semplici modalita' di misurazione delle capacita' condizionali.

Le attivita' sportive

- -Atletica leggera: avviamento alla pratica della corsa veloce,corsa ad ostacoli e corsa di resistenza, del salto in alto, del salto in lungo;
- -Giochi sportivi individuali e di squadra: badminton, tennis tavolo, pallavolo,pallacanestro, pallamano, calcetto;
- -conoscere i fondamentali dei giochi praticati, le regole, le modalita' di esecuzione dei movimenti specifici, nozioni sulle strategie di gioco;
- -la lealta' sportiva ,il rispetto e il valore della regola;

.

- - essere in grado di eseguire i fondamentali di gioco, ricezione e controllo della palla, gestione dello spazio e del tempo di gioco, tattica e ruoli specifici
- -eseguire esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, partite, compiti di arbitraggio e giuria.

Consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' e del senso civico

- Riconoscere la capacita' di regire ad un'emozione, coinvolgimento e distacco emotivo, la comunicazione non verbale.
- Riconoscere una situazione di disagio personale o riferita ad altri,cercare la soluzione al problema, riflettere su relazioni positive;
- Dinamiche di gruppo, elaborazioni in gruppo di tematiche suggerite dagli studenti, rispetto delle regole.

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Conoscere gli elementi di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore; le norme igienico- sanitarie, principi fondamentali di una corretta alimentazione; prevenzione degli infortuni; nozioni fondamentali di pronto soccorso in relazione alla traumatologia sportiva. Il doping nello sport e le sue problematiche

- Il valore delle attivita' in ambiente naturale; il rispetto dell'ambiente in cui si vive e della natura;organizzazione e realizzazione di attivita' sportive in ambiente naturale.

Metodologia e didattica:

- la conduzione del gruppo-classe sara' orientata a stimolare tra gli studenti la collaborazione e il confronto creativo ed efficace; si terra' costantemente conto dell'individualita' dello studente, del livello di partenza e delle richieste degli alunni, oltre che della disponibilita' degli spazi e delle attrezzature scolastiche.
- Verranno adeguatamente considerate nella progressione delle lezioni l'entita' del carico di lavoro per durata ed intensita' di carico e le pause di recupero.
- Oltre alle lezioni frontali saranno effettuati lavori di gruppo e a coppie, utilizzando la condizione ludica come elemento fondamentale di apprendimento di apprendimento.

Verifica e valutazioni

- Osservazione diretta e continua degli studenti durante le lezioni; prove pratiche sugli argomenti trattati con interrogazioni individuali e di gruppo; eventuali relazioni scritte o prove strutturate di diversa tipologia; utilizzo di batterie di test per la verifica delle capacita' motorie.
- Nella valutazione dello studente si terra' conto della sua partecipazione attiva durante lo svolgimento delle lezioni, del suo livello di partenza, del comportamento, delle sue capacita' di apprendimento in relazione agli obiettivi raggiunti o se c'è stato un "significativo" miglioramento.
- Nelle classi del triennio si offre l'opportunita' di un'attivita' motoria o sportiva opzionale, che puo' essere scelta dal discente, che tenga conto degli obiettivi generali gia' definiti dalla programmazione e che si concluda con una performance personalizzata dove siano evidenti elementi originali e comunque di facile applicazione.

Valutazione degli studenti esonerati

- Agli studenti esonerati parzialmente o totalmente dalla parte pratica delle lezioni di scienze motorie, sara' richiesta la conoscenza teorica delle attivita' svolte in palestra e, compatibilmente con la motivazione evidenziata dalla certificazione medica, l'esecuzione di alcuni esercizi pratici.
- A loro, inoltre, verranno maggiormente affidati compiti di arbitraggio e giuria.

Obiettivi minimi

- Costanza nell'impegno, anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione. Acquisizione delle conoscenze tecniche essenziale tale da garantire un'esecuzione motoria sufficiente.
- Interesse saltuario e poco attivo per quasi tutti gli argomenti svolti.

Roma, 20 11 2021 Prof. Bernardo Candela

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "VIA SILVESTRI 301" ROMA

Liceo Scientifico Statale

Programmazione educativa e didattica delle Scienze Motorie e Sportive

Insegnante : Prof. Bernardo Candela Anno Scolastico 2021/2022 Classe 4E

Compito delle scienze motorie e sportive e' quello di contribuire alla formazione integrale dell'individuo, facendo interagire sinergicamente l'area affettiva, l'area motoria e l'area cognitiva.

A tale scopo le finalita' educative e didattiche tenderanno a:

- favorire la coscienza e la conoscenza di sé;
- elaborare un'attenta sensibilita' verso uno stile di vita sano e corretto;
- consolidare i valori sociali dello sport ed acquisire un'adeguata preparazione fisico-motoria, tendendo al potenziamento e al miglioramento della stessa, sulla base delle personali capacita' e attitudini;
- saper riconoscere ed apprezzare le implicazioni e i benefici della pratica continua delle attivita' fisico-motorie e sportive nella vita di relazione in questa società dove l'ipotonia e la sedentarietà hanno a volte la prevalenza.

Obiettivi formativi:

- -apprendimento dall'ascolto e dall'osservazione;
- -elaborare capacita' di autocorrezione a seguito della spiegazione;
- -controllo delle tensioni e miglioramento delle capacita' di autodisciplina;
- -partecipazione del gruppo, collaborazione e sostegno attraverso lo sport e le attivita' dei giochi di squadra;
- -rispetto per le diversita' di ciascuno e correttezza nelle dinamiche di relazione gruppo-classe.

Obiettivi didattici:

- -la percezione di se' e lo sviluppo delle capacita' fisico-motorie e sportive;
- -le capacita' condizionali;
- -le attivita' sportive, regole e far play;
- -consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' anche in relazione ai valori attrbuiti ad una corretta comunicazione interpersonale;
- -comunicazione non verbale;
- -salute, benessere, sicurezza e prevenzione: conoscenze di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore;
- -relazione con l'ambiente naturale e alimentazione.

CONTENUTI DELLE ATTIVITA'

Percezione di se e rielaborazione degli schemi motori:

- -percepire e controllare le informazioni degli analizzatori cinestetici, ottici, acustici, e tattili, procedendo verso la dinamica maturazione degli schemi motori, nel quadro di un evolutivo processo di consolidamento dello schema corporeo;
- -utilizzare nelle attivita' pratiche la terminologia specifica;
- -esercizi di equilibrio statico e dinamico; coordinazione motoria e sviluppo delle capacita' coordinative, circuiti di destrezza, andature.

Le capacita' condizionali:

- -La teoria del movimento e i principi dell'allenamento sportivo, lo stretching;
- -conoscere e saper definire il concetto relativo alle capacita' condizionali;
- -conoscere le strutture anatomo-fisiologiche: apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico.
- -essere in grado di effettuare un lavoro di potenziamento muscolare, di rilevare la propria frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;
- -essere in grado di tollerare un'attivita' di resistenza generale per alcuni minuti;
- -essere in grado di compiere gesti motori in tempi rapidi;
- -essere in grado di effettuare movimenti articolari efficaci per una corretta pratica sportiva e motoria;
- -essere in grado di riconoscere alcune semplici modalita' di misurazione delle capacita' condizionali.

Le attivita' sportive

- -Atletica leggera: avviamento alla pratica della corsa veloce,corsa ad ostacoli e corsa di resistenza, del salto in alto, del salto in lungo;
- -Giochi sportivi individuali e di squadra: badminton, tennis tavolo, pallavolo,pallacanestro, pallamano, calcetto;
- -conoscere i fondamentali dei giochi praticati, le regole, le modalita' di esecuzione dei movimenti specifici, nozioni sulle strategie di gioco;
- -la lealta' sportiva ,il rispetto e il valore della regola;

.

- - essere in grado di eseguire i fondamentali di gioco, ricezione e controllo della palla, gestione dello spazio e del tempo di gioco, tattica e ruoli specifici
- -eseguire esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, partite, compiti di arbitraggio e giuria.

Consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' e del senso civico

- Riconoscere la capacita' di regire ad un'emozione, coinvolgimento e distacco emotivo, la comunicazione non verbale.
- Riconoscere una situazione di disagio personale o riferita ad altri,cercare la soluzione al problema, riflettere su relazioni positive;
- Dinamiche di gruppo, elaborazioni in gruppo di tematiche suggerite dagli studenti, rispetto delle regole.

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Conoscere gli elementi di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore; le norme igienico- sanitarie, principi fondamentali di una corretta alimentazione; prevenzione degli infortuni; nozioni fondamentali di pronto soccorso in relazione alla traumatologia sportiva. Il doping nello sport e le sue problematiche

- Il valore delle attivita' in ambiente naturale; il rispetto dell'ambiente in cui si vive e della natura;organizzazione e realizzazione di attivita' sportive in ambiente naturale.

Metodologia e didattica:

- la conduzione del gruppo-classe sara' orientata a stimolare tra gli studenti la collaborazione e il confronto creativo ed efficace; si terra' costantemente conto dell'individualita' dello studente, del livello di partenza e delle richieste degli alunni, oltre che della disponibilita' degli spazi e delle attrezzature scolastiche.
- Verranno adeguatamente considerate nella progressione delle lezioni l'entita' del carico di lavoro per durata ed intensita' di carico e le pause di recupero.
- Oltre alle lezioni frontali saranno effettuati lavori di gruppo e a coppie, utilizzando la condizione ludica come elemento fondamentale di apprendimento di apprendimento.

Verifica e valutazioni

- Osservazione diretta e continua degli studenti durante le lezioni; prove pratiche sugli argomenti trattati con interrogazioni individuali e di gruppo; eventuali relazioni scritte o prove strutturate di diversa tipologia; utilizzo di batterie di test per la verifica delle capacita' motorie.
- Nella valutazione dello studente si terra' conto della sua partecipazione attiva durante lo svolgimento delle lezioni, del suo livello di partenza, del comportamento, delle sue capacita' di apprendimento in relazione agli obiettivi raggiunti o se c'è stato un "significativo" miglioramento.
- Nelle classi del triennio si offre l'opportunita' di un'attivita' motoria o sportiva opzionale, che puo' essere scelta dal discente, che tenga conto degli obiettivi generali gia' definiti dalla programmazione e che si concluda con una performance personalizzata dove siano evidenti elementi originali e comunque di facile applicazione.

Valutazione degli studenti esonerati

- Agli studenti esonerati parzialmente o totalmente dalla parte pratica delle lezioni di scienze motorie, sara' richiesta la conoscenza teorica delle attivita' svolte in palestra e, compatibilmente con la motivazione evidenziata dalla certificazione medica, l'esecuzione di alcuni esercizi pratici.
- A loro, inoltre, verranno maggiormente affidati compiti di arbitraggio e giuria.

Obiettivi minimi

- Costanza nell'impegno, anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione. Acquisizione delle conoscenze tecniche essenziale tale da garantire un'esecuzione motoria sufficiente.
- Interesse saltuario e poco attivo per quasi tutti gli argomenti svolti.

Roma, 20 11 2021 Prof. Bernardo Candela

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "VIA SILVESTRI 301" ROMA

Liceo Scientifico Statale

Programmazione educativa e didattica delle Scienze Motorie e Sportive

Insegnante : Prof. Bernardo Candela Anno Scolastico 2021/22 Classe 5 F

Compito delle scienze motorie e sportive e' quello di contribuire alla formazione integrale dell'individuo, facendo interagire sinergicamente l'area affettiva, l'area motoria e l'area cognitiva.

A tale scopo le finalita' educative e didattiche tenderanno a:

- favorire la coscienza e la conoscenza di sé;
- elaborare un'attenta sensibilita' verso uno stile di vita sano e corretto;
- consolidare i valori sociali dello sport ed acquisire un'adeguata preparazione fisico-motoria, tendendo al potenziamento e al miglioramento della stessa, sulla base delle personali capacita' e attitudini;
- saper riconoscere ed apprezzare le implicazioni e i benefici della pratica continua delle attivita' fisico-motorie e sportive nella vita di relazione in questa società dove l'ipotonia e la sedentarietà hanno a volte la prevalenza.

Obiettivi formativi:

- -apprendimento dall'ascolto e dall'osservazione;
- -elaborare capacita' di autocorrezione a seguito della spiegazione;
- -controllo delle tensioni e miglioramento delle capacita' di autodisciplina;
- -partecipazione del gruppo, collaborazione e sostegno attraverso lo sport e le attivita' dei giochi di squadra;
- -rispetto per le diversita' di ciascuno e correttezza nelle dinamiche di relazione gruppo-classe.

Obiettivi didattici:

- -la percezione di se' e lo sviluppo delle capacita' fisico-motorie e sportive;
- -le capacita' condizionali;
- -le attivita' sportive, regole e far play;
- -consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' anche in relazione ai valori attrbuiti ad una corretta comunicazione interpersonale;
- -comunicazione non verbale;
- -salute, benessere, sicurezza e prevenzione: conoscenze di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore;
- -relazione con l'ambiente naturale e alimentazione.

CONTENUTI DELLE ATTIVITA'

Percezione di se e rielaborazione degli schemi motori:

- -percepire e controllare le informazioni degli analizzatori cinestetici, ottici, acustici, e tattili, procedendo verso la dinamica maturazione degli schemi motori, nel quadro di un evolutivo processo di consolidamento dello schema corporeo;
- -utilizzare nelle attivita' pratiche la terminologia specifica;
- -esercizi di equilibrio statico e dinamico; coordinazione motoria e sviluppo delle capacita' coordinative, circuiti di destrezza, andature.

Le capacita' condizionali:

- -La teoria del movimento e i principi dell'allenamento sportivo, lo stretching;
- -conoscere e saper definire il concetto relativo alle capacita' condizionali;
- -conoscere le strutture anatomo-fisiologiche: apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico.
- -essere in grado di effettuare un lavoro di potenziamento muscolare, di rilevare la propria frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;
- -essere in grado di tollerare un'attivita' di resistenza generale per alcuni minuti;
- -essere in grado di compiere gesti motori in tempi rapidi;
- -essere in grado di effettuare movimenti articolari efficaci per una corretta pratica sportiva e motoria;
- -essere in grado di riconoscere alcune semplici modalita' di misurazione delle capacita' condizionali.

Le attivita' sportive

- -Atletica leggera: avviamento alla pratica della corsa veloce,corsa ad ostacoli e corsa di resistenza, del salto in alto, del salto in lungo;
- -Giochi sportivi individuali e di squadra: badminton, tennis tavolo, pallavolo,pallacanestro, pallamano, calcetto;
- -conoscere i fondamentali dei giochi praticati, le regole, le modalita' di esecuzione dei movimenti specifici, nozioni sulle strategie di gioco;
- -la lealta' sportiva ,il rispetto e il valore della regola;

.

- - essere in grado di eseguire i fondamentali di gioco, ricezione e controllo della palla, gestione dello spazio e del tempo di gioco, tattica e ruoli specifici
- -eseguire esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, partite, compiti di arbitraggio e giuria.

Consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' e del senso civico

- Riconoscere la capacita' di regire ad un'emozione, coinvolgimento e distacco emotivo, la comunicazione non verbale.
- Riconoscere una situazione di disagio personale o riferita ad altri,cercare la soluzione al problema, riflettere su relazioni positive;
- Dinamiche di gruppo, elaborazioni in gruppo di tematiche suggerite dagli studenti, rispetto delle regole.

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Conoscere gli elementi di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore; le norme igienico- sanitarie, principi fondamentali di una corretta alimentazione; prevenzione degli infortuni; nozioni fondamentali di pronto soccorso in relazione alla traumatologia sportiva. Il doping nello sport e le sue problematiche

- Il valore delle attivita' in ambiente naturale; il rispetto dell'ambiente in cui si vive e della natura;organizzazione e realizzazione di attivita' sportive in ambiente naturale.

Metodologia e didattica:

- la conduzione del gruppo-classe sara' orientata a stimolare tra gli studenti la collaborazione e il confronto creativo ed efficace; si terra' costantemente conto dell'individualita' dello studente, del livello di partenza e delle richieste degli alunni, oltre che della disponibilita' degli spazi e delle attrezzature scolastiche.
- Verranno adeguatamente considerate nella progressione delle lezioni l'entita' del carico di lavoro per durata ed intensita' di carico e le pause di recupero.
- Oltre alle lezioni frontali saranno effettuati lavori di gruppo e a coppie, utilizzando la condizione ludica come elemento fondamentale di apprendimento di apprendimento.

Verifica e valutazioni

- Osservazione diretta e continua degli studenti durante le lezioni; prove pratiche sugli argomenti trattati con interrogazioni individuali e di gruppo; eventuali relazioni scritte o prove strutturate di diversa tipologia; utilizzo di batterie di test per la verifica delle capacita' motorie.
- Nella valutazione dello studente si terra' conto della sua partecipazione attiva durante lo svolgimento delle lezioni, del suo livello di partenza, del comportamento, delle sue capacita' di apprendimento in relazione agli obiettivi raggiunti o se c'è stato un "significativo" miglioramento.
- Nelle classi del triennio si offre l'opportunita' di un'attivita' motoria o sportiva opzionale, che puo' essere scelta dal discente, che tenga conto degli obiettivi generali gia' definiti dalla programmazione e che si concluda con una performance personalizzata dove siano evidenti elementi originali e comunque di facile applicazione.

Valutazione degli studenti esonerati

- Agli studenti esonerati parzialmente o totalmente dalla parte pratica delle lezioni di scienze motorie, sara' richiesta la conoscenza teorica delle attivita' svolte in palestra e, compatibilmente con la motivazione evidenziata dalla certificazione medica, l'esecuzione di alcuni esercizi pratici.
- A loro, inoltre, verranno maggiormente affidati compiti di arbitraggio e giuria.

Obiettivi minimi

- Costanza nell'impegno, anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione. Acquisizione delle conoscenze tecniche essenziale tale da garantire un'esecuzione motoria sufficiente.
- Interesse saltuario e poco attivo per quasi tutti gli argomenti svolti.

Roma, 20 11 2021 Prof. Bernardo Candela

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "VIA SILVESTRI 301" ROMA

Liceo Scientifico Statale

Programmazione educativa e didattica delle Scienze Motorie e Sportive

Insegnante : Prof. Bernardo Candela Anno Scolastico 2021/222 Classe 5E

Compito delle scienze motorie e sportive e' quello di contribuire alla formazione integrale dell'individuo, facendo interagire sinergicamente l'area affettiva, l'area motoria e l'area cognitiva.

A tale scopo le finalita' educative e didattiche tenderanno a:

- favorire la coscienza e la conoscenza di sé;
- elaborare un'attenta sensibilita' verso uno stile di vita sano e corretto;
- consolidare i valori sociali dello sport ed acquisire un'adeguata preparazione fisico-motoria, tendendo al potenziamento e al miglioramento della stessa, sulla base delle personali capacita' e attitudini;
- saper riconoscere ed apprezzare le implicazioni e i benefici della pratica continua delle attivita' fisico-motorie e sportive nella vita di relazione in questa società dove l'ipotonia e la sedentarietà hanno a volte la prevalenza.

Obiettivi formativi:

- -apprendimento dall'ascolto e dall'osservazione;
- -elaborare capacita' di autocorrezione a seguito della spiegazione;
- -controllo delle tensioni e miglioramento delle capacita' di autodisciplina;
- -partecipazione del gruppo, collaborazione e sostegno attraverso lo sport e le attivita' dei giochi di squadra;
- -rispetto per le diversita' di ciascuno e correttezza nelle dinamiche di relazione gruppo-classe.

Obiettivi didattici:

- -la percezione di se' e lo sviluppo delle capacita' fisico-motorie e sportive;
- -le capacita' condizionali;
- -le attivita' sportive, regole e far play;
- -consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' anche in relazione ai valori attrbuiti ad una corretta comunicazione interpersonale;
- -comunicazione non verbale;
- -salute, benessere, sicurezza e prevenzione: conoscenze di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore;
- -relazione con l'ambiente naturale e alimentazione.

CONTENUTI DELLE ATTIVITA'

Percezione di se e rielaborazione degli schemi motori:

- -percepire e controllare le informazioni degli analizzatori cinestetici, ottici, acustici, e tattili, procedendo verso la dinamica maturazione degli schemi motori, nel quadro di un evolutivo processo di consolidamento dello schema corporeo;
- -utilizzare nelle attivita' pratiche la terminologia specifica;
- -esercizi di equilibrio statico e dinamico; coordinazione motoria e sviluppo delle capacita' coordinative, circuiti di destrezza, andature.

Le capacita' condizionali:

- -La teoria del movimento e i principi dell'allenamento sportivo, lo stretching;
- -conoscere e saper definire il concetto relativo alle capacita' condizionali;
- -conoscere le strutture anatomo-fisiologiche: apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico.
- -essere in grado di effettuare un lavoro di potenziamento muscolare, di rilevare la propria frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;
- -essere in grado di tollerare un'attivita' di resistenza generale per alcuni minuti;
- -essere in grado di compiere gesti motori in tempi rapidi;
- -essere in grado di effettuare movimenti articolari efficaci per una corretta pratica sportiva e motoria;
- -essere in grado di riconoscere alcune semplici modalita' di misurazione delle capacita' condizionali.

Le attivita' sportive

- -Atletica leggera: avviamento alla pratica della corsa veloce,corsa ad ostacoli e corsa di resistenza, del salto in alto, del salto in lungo;
- -Giochi sportivi individuali e di squadra: badminton, tennis tavolo, pallavolo,pallacanestro, pallamano, calcetto;
- -conoscere i fondamentali dei giochi praticati, le regole, le modalita' di esecuzione dei movimenti specifici, nozioni sulle strategie di gioco;
- -la lealta' sportiva ,il rispetto e il valore della regola;

.

- - essere in grado di eseguire i fondamentali di gioco, ricezione e controllo della palla, gestione dello spazio e del tempo di gioco, tattica e ruoli specifici
- -eseguire esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, partite, compiti di arbitraggio e giuria.

Consolidamento del carattere e sviluppo della socialita' e del senso civico

- Riconoscere la capacita' di regire ad un'emozione, coinvolgimento e distacco emotivo, la comunicazione non verbale.
- Riconoscere una situazione di disagio personale o riferita ad altri,cercare la soluzione al problema, riflettere su relazioni positive;
- Dinamiche di gruppo, elaborazioni in gruppo di tematiche suggerite dagli studenti, rispetto delle regole.

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Conoscere gli elementi di base degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore; le norme igienico- sanitarie, principi fondamentali di una corretta alimentazione; prevenzione degli infortuni; nozioni fondamentali di pronto soccorso in relazione alla traumatologia sportiva. Il doping nello sport e le sue problematiche

- Il valore delle attivita' in ambiente naturale; il rispetto dell'ambiente in cui si vive e della natura;organizzazione e realizzazione di attivita' sportive in ambiente naturale.

Metodologia e didattica:

- la conduzione del gruppo-classe sara' orientata a stimolare tra gli studenti la collaborazione e il confronto creativo ed efficace; si terra' costantemente conto dell'individualita' dello studente, del livello di partenza e delle richieste degli alunni, oltre che della disponibilita' degli spazi e delle attrezzature scolastiche.
- Verranno adeguatamente considerate nella progressione delle lezioni l'entita' del carico di lavoro per durata ed intensita' di carico e le pause di recupero.
- Oltre alle lezioni frontali saranno effettuati lavori di gruppo e a coppie, utilizzando la condizione ludica come elemento fondamentale di apprendimento di apprendimento.

Verifica e valutazioni

- Osservazione diretta e continua degli studenti durante le lezioni; prove pratiche sugli argomenti trattati con interrogazioni individuali e di gruppo; eventuali relazioni scritte o prove strutturate di diversa tipologia; utilizzo di batterie di test per la verifica delle capacita' motorie.
- Nella valutazione dello studente si terra' conto della sua partecipazione attiva durante lo svolgimento delle lezioni, del suo livello di partenza, del comportamento, delle sue capacita' di apprendimento in relazione agli obiettivi raggiunti o se c'è stato un "significativo" miglioramento.
- Nelle classi del triennio si offre l'opportunita' di un'attivita' motoria o sportiva opzionale, che puo' essere scelta dal discente, che tenga conto degli obiettivi generali gia' definiti dalla programmazione e che si concluda con una performance personalizzata dove siano evidenti elementi originali e comunque di facile applicazione.

Valutazione degli studenti esonerati

- Agli studenti esonerati parzialmente o totalmente dalla parte pratica delle lezioni di scienze motorie, sara' richiesta la conoscenza teorica delle attivita' svolte in palestra e, compatibilmente con la motivazione evidenziata dalla certificazione medica, l'esecuzione di alcuni esercizi pratici.
- A loro, inoltre, verranno maggiormente affidati compiti di arbitraggio e giuria.

Obiettivi minimi

- Costanza nell'impegno, anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione. Acquisizione delle conoscenze tecniche essenziale tale da garantire un'esecuzione motoria sufficiente.
- Interesse saltuario e poco attivo per quasi tutti gli argomenti svolti.

Roma, 20 11 2021 Prof. Bernardo Candela