



**ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE  
"MORANTE - GINORI CONTI"**

VIA CHIANTIGIANA, 26/A – FIRENZE – TEL. 055.6531360/1 – FAX. 055.6531695

[fiis004008@istruzione.it](mailto:fiis004008@istruzione.it) – [fiis004008@pec.istruzione.it](mailto:fiis004008@pec.istruzione.it) -

[www.elsamorante.gov.it](http://www.elsamorante.gov.it) –

codice fiscale 94017140487

Materia Scienze Motorie Anno scolastico 2014/2015

OBIETTIVO	CONTENUTI	COMPETENZE MINIME
Rielaborazione Consolidamento Perfezionamento schema corporeo	a) equilibrio statico e dinamico. b) percezione spazio-temporale. c) coordinazione corporea globale statica e dinamica. d) lateralità.	-Saper controllare sufficientemente il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche. -Saper utilizzare uno spazio delimitato. -Saper sufficientemente coordinare la gestualità sia globale che segmentaria.
Potenziamento Fisiologico	a) Resistenza generale e specifica (capacità aerobica e anaerobica). b) Velocità (potenza anaerobica). c) Mobilità articolare e stretching. d) Tonificazione muscolare generale a carico naturale.	-Saper correre in tempi accettabili distanze lunghe, medie e brevi. -Saper eseguire un breve allenamento di potenziamento muscolare -Essere in grado di dimostrare accettabili escursioni articolari -Saper sostenere un allenamento di potenziamento organico a bassa-media intensità

<p>Consolidamento del senso civico della socialità e del carattere</p>	<p>a) Accettazione e rispetto delle norme comportamentali generali.  b) Positiva partecipazione nel gruppo-classe .  c) Apprendimento e rispetto delle regole di gioco.  d) Rispetto e collaborazione nei confronti di compagni ed avversari.  e) Positiva gestione della vittoria ed accettazione della sconfitta.  f) Rispetto dell'ambiente.  g) Autocontrollo e autostima nell'attività sportiva di gruppo</p>	<p>-Saper mantenere un adeguato comportamento nell'ambito dello svolgimento delle attività sportive scolastiche.  -Saper rispettare le regole di gioco  -Saper collaborare con l'insegnante, la squadra o la classe.  -Sapersi sufficientemente autocontrollare anche in accessi momenti agonistici.</p>
<p>Pratica delle attività sportive in ambito scolastico:  giochi di squadra: calcetto-pallavolo-basket -  sport individuali: atletica leggera</p>	<p>a) conoscenza delle regole essenziali dei giochi sportivi praticati.  b) Apprendimento-consolidamento dei fondamentali tecnici.  c) Apprendimento di semplici accorgimenti tattici.  d) Pratica dei giochi e delle attività.</p>	<p>-Saper eseguire in maniera sufficientemente corretta almeno tre fondamentali tecnici e gli essenziali accorgimenti tattici degli sport di squadra elencati.  -Saper eseguire una prova sufficiente in almeno una delle specialità dell'atletica leggera svolte nell'a.s.</p>
<p><b>OBIETTIVO</b></p>	<p><b>CONTENUTI</b></p>	<p><b>COMPETENZE MINIME</b></p>
<p>Potenziamento Fisiologico</p>	<p>a) resistenza specifica (introduzione al metodo intervallato)  b) Velocità e resistenza alla velocità.  c) Mobilità generale e stretching.  d) Forza veloce e forza resistente con e senza sovraccarichi.</p>	<p>-Saper svolgere in maniera valida, ma sempre adeguata alle capacità individuali, un allenamento di tipo intervallato inerente resistenza e/o velocità.  -Saper eseguire in maniera sufficientemente valida semplici esercizi di mobilità e stretching.  -Saper sostenere carichi di lavoro per la forza, almeno sub massimali.</p>

<p>Conoscere, organizzare e saper fare sport</p>	<p>a) Completa autogestione dell'attività sotto la visione ed il controllo del docente.  b) Elaborazione da parte degli alunni di norme e regolamenti adattati alla realtà scolastica.  c) Organizzazione di un torneo sportivo scolastico.  d) Impegno costante e determinazione nella partecipazione all'attività sportiva.</p>	<p>-Saper organizzare e/o collaborare allo svolgimento di una gara di classe in modo proficuo.  -Essere in grado di elaborare regole di gioco adattate alla circostanza.  -Saper organizzare un piccolo torneo di classe  -Saper mostrare impegno, interesse e partecipazione attiva in modo continuativo.</p>
<p>Praticare lo sport</p>	<p>a) Conoscenza specifica dei regolamenti di gioco di almeno 2 sport di squadra fra calcetto, pallavolo e basket, badminton,  b) Consolidamento dei fondamentali tecnici di questi sport.  c) Apprendimento di accorgimenti tattici più complessi.  d) Conoscenza delle specialità dell'atletica leggera e pratica di alcune di esse.</p>	<p>-Saper arbitrare una gara di almeno due sport di squadra fra calcetto, pallavolo e basket, badminton  -Saper eseguire in maniera sufficientemente corretta i fondamentali tecnici e gli essenziali accorgimenti tattici degli sport di almeno 2 sport di squadra.  -Saper eseguire una prova sufficiente in almeno due delle specialità dell'Atletica Leggera svolte nell'a.s.  - essere in grado di pianificare, coerentemente con le attività svolte, un programma motorio di benessere collettivo mirante ad attività ludiche di gruppo (giochi di squadra e/o di racchette ecc.)</p>
<p>Cenni teorici delle scienze motorie</p>	<p>a) Cenni di fisiologia ed anatomia dei principali apparati ed organi.  -Conoscere sommariamente ossa, muscoli, articolazioni, apparato respiratorio e cardio circolatorio del corpo umano.  b) Elementi di pronto soccorso nei più comuni traumi da sport.  c) Nozioni di tutela della salute: informazioni su Dieta, Alcolismo, Tabagismo, Droghe e Doping.</p>	<p>-Sapere come comportarsi nel primo soccorso dei principali traumi sportivi.  -Aver acquisito sufficienti nozioni, finalizzate ad un sano stile di vita, su Alimentazione, Alcolismo, Tabagismo, Droghe e Doping  - essere in grado di pianificare un'attività motoria di benessere personale per un buon stato di forma psico fisica lungo il corso della propria vita.</p>

