



# Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

*Istituto d'Istruzione Secondaria Superiore di II^ Grado*

**LICEO ARTISTICO "A. FRATTINI"**

*Via Valverde, 2 - 21100 Varese*

*tel: 0332820670 fax: 0332820470*

*e-mail: [vasl040006@istruzione.it](mailto:vasl040006@istruzione.it) [vasl040006@pec.istruzione.it](mailto:vasl040006@pec.istruzione.it)*

*COD.MIN.:VASL040006*

*C.F.:80016900120*

---

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**

**DIPARTIMENTALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**TUTTE LE CLASSI**

COMPETENZE	Obiettivi finali	Obiettivi minimi	
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p>Saper utilizzare le abilità acquisite per ampliare e consolidare gli schemi motori.</p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p>Imparare a concepire l'attività fisico-sportiva nel rispetto degli altri e delle regole, impegnandosi con continuità ed acquisendo nozioni basilari per il mantenimento della salute.</p>	1. Tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vincere resistenza a carico naturale e mantenere un lavoro nei minimi parametri della capacità aerobica</li> </ul>	
	2. Compiere azioni semplici o complesse nel più breve tempo possibile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svolgere azioni mantenendo ritmo e velocità</li> </ul>	
	3. Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare l'elasticità muscolare</li> </ul>	
	4. Controllo segmentario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire semplici movimenti di coordinazione segmentaria</li> </ul>	
	5. Attuare movimenti complessi in forma economica in situazione variabile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper superare ostacoli ed imprevisti in semplici circuiti misti di agilità</li> </ul>	
	6. Conoscere e praticare le discipline sportive programmate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e praticare i gesti fondamentali delle attività sportive</li> </ul>	

## 1. MODULI E CONTENUTI DISCIPLINARI

Modulo	Contenuti
<p><b>SVILUPPO CAPACITA' CONDIZIONALI MOBILITA' ARTICOLARE</b></p>	<p><u>Resistenza</u>: attività di endurance, percorsi misti  <u>Forza</u>: irrobustimento generale a carico naturale, a coppie, con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi  <u>Velocità</u>: es. di rapidità e reattività  <u>Stretching</u>.  <u>Mobilità attiva e passiva</u> a corpo libero, a coppie, con piccoli e grandi attrezzi</p>
<p><b>SVILUPPO CAPACITA' COORDINATIVE</b></p>	<p>Tutti i gesti e le attività (a corpo libero o con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, codificati e non, svolte individualmente, a coppie o a gruppi) utilizzate in forma variata e sempre più complessa e in situazioni diversificate e inusuali, tali da affinare le funzioni di equilibrio, coordinazione e destrezza e migliorare la rappresentazione mentale del proprio corpo in azione. Circuiti e percorsi misti finalizzati alla precisione del gesto nel superamento di ostacoli. Apprendimento di semplici abilità proprie della preacrobatica di base. Acrodance            Le attività proposte potranno essere svolte anche con l'ausilio di basi musicali.</p>
<p><b>TECNICHE OPERATIVE E SPORTIVE</b></p>	<p>Conoscenza e pratica (fondamentali individuali, di squadra, regolamenti, arbitraggio) di alcune delle seguenti discipline: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, baseball, floorball, pallatamburello, tchoukball, badminton.            Altre discipline praticate: atletica leggera, calcio, ginnastica artistica, frisbee, giocoleria, rugby, acrogym, fitness, nordic-walking, parkour, capoeira</p>
<p><b>TEORIA</b></p>	<p>Sistema scheletrico            Paramorfismi e Dismorfismi            Nomenclatura della muscolatura            Sistema muscolare            Traumatologia            Sistema cardio-circolatorio            Sistema respiratorio            L'alimentazione            I meccanismi di produzione energetica            Rischi della sedentarietà            Postura e salute            Ginnastiche dolci            Le dipendenze            Ripasso di argomenti trattati negli anni precedenti al fine di approntare un programma per l'esame di stato            Regole dei giochi e degli sport sviluppati</p>

## METODI DI INSEGNAMENTO

Approcci didattici, tipologia di attività e modalità di lavoro.

- Per il raggiungimento degli obiettivi sopra descritti si utilizzeranno le seguenti metodologie:
- Lezioni frontali con dimostrazioni e spiegazioni degli aspetti teorici.
- Ripetizione e rielaborazione dei gesti appresi.
- Messa in situazione.
- Utilizzo di forme giocose per rendere più gratificante l'attività.
- Progressività nella somministrazione dei carichi.
- Lavoro individuale, a coppie e a gruppi.
- Individualizzazione dell'insegnamento dove possibile.
- Partecipazione a gare, tornei, manifestazioni.

## STRUMENTI DI LAVORO

Luogo privilegiato per lo svolgimento delle lezioni sarà la palestra "Campus" gli spazi all'esterno della palestra, il percorso vita. Per il raggiungimento degli obiettivi si potranno comunque utilizzare altri ambienti, spazi o strumenti  
Testo didattico: "PIU' MOVIMENTO "Edizione Marietti scuola - Fiorini-Coretti-Bocchi-Chiesa

## VERIFICA E VALUTAZIONE (tipologia e numero di verifiche):

La valutazione terrà conto dei seguenti aspetti:

Risultati ottenuti misurati tramite test, prove oggettive, esercitazioni pratiche, prove orali e scritte ecc.

Osservazione sistematica

Progressi dal livello di partenza

Partecipazione, impegno, interesse, rendimento, dimostrati durante le lezioni e nel lavoro eventualmente assegnato a casa. Sarà apposto sul registro a metà e alla fine di ogni quadrimestre un voto atto a valutare tale obiettivo.

Numero delle lezioni non praticate (assenze, giustificazioni, dimenticanza dell'occorrente); verrà apposto voto 2 sul registro a chi, senza giustificati motivi, non partecipa alle lezioni.

Autonomia e capacità di gestirsi nell'ambiente palestra, spogliatoio, e durante il tragitto scuola-palestra.

Osservanza del regolamento della palestra

Partecipazione ad attività para scolastiche: tornei, manifestazioni, gare sportive ecc.

Gli allievi esonerati dalle attività pratiche sono obbligati a presenziare e seguire le lezioni; dovranno prestare attenzione ai contenuti teorici e collaborare all'organizzazione delle lezioni seguendo le indicazioni del proprio docente. Su tali attività e sull'apprendimento dei contenuti teorici verterà la loro valutazione.

## PROCEDURE E STRUMENTI DI RECUPERO E DI SOSTEGNO CHE SI INTENDONO ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE RILEVATE.

In itinere verranno individuati tempi e spazi per la ripetizione e l'automatizzazione dei gesti non appresi in modo soddisfacente. E' previsto l'eventuale aiuto di compagni o dell'insegnante.