

# **SCUOLA ITALIANA DI MADRID**

## **Programmazione didattica Liceo**

### **Scienze Motorie e Sportive**

#### **CLASSE IV**

**a.s. 2016-2017**

**1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA:** Complessivamente quasi tutti gli alunni/e si dimostrano interessati alle attività didattiche proposte.

#### **2. FINALITÀ**

- Favorire il raggiungimento di un completo sviluppo corporeo e delle capacità attraverso l'arricchimento delle esperienze motorie.
- Favorire il consolidamento di una cultura motoria e sportiva e l'acquisizione di abitudini corrette per un sano stile di vita.
- Favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società.

#### **3. COMPETENZE/OBIETTIVI**

- Consolidare e sviluppare le conoscenze e le abilità motorie per migliorare il bagaglio motorio e sportivo.
- Individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali.
- Praticare attività sportive approfondendo la tecnica e la tattica.
- Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità.

#### **4. CAPACITA'/ABILITA'**

- Capacità di realizzare differenti azioni motorie di complessità crescente.
- Abilità atletiche.
- Abilità tecniche e tattiche nei giochi sportivi.
- Capacità di organizzare ed arbitrare.

#### **5. CONOSCENZE/CONTENUTI**

- Attività motorie per il miglioramento della resistenza generale (corsa, percorsi e circuiti allenanti).
- Attività ed esercizi a carico naturale per il potenziamento muscolare.

- Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare.
- Esercizi per il controllo posturale e della respirazione.
- Attività ed esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative.
- Esercizi di preatletica e per il perfezionamento dei gesti tecnici di alcune specialità dell'atletica leggera.
- Giochi sportivi di squadra (Pallacanestro, pallavolo, calcio e pallamano).
- Principi teorici dell'allenamento, traumatologia e primo soccorso.

Conoscenza dell'interazione positiva tra salute e stile di vita inclusivo di una regolare attività fisica e di come, al contrario, comportamenti alimentari squilibrati, tabacco, alcol, droghe, doping la influenzino negativamente.

Capacità di assumere e abilità nel mantenere costanti atteggiamenti e comportamenti di prevenzione, e di adottare accorgimenti atti a salvaguardare e potenziare le energie predisposte al mantenimento della salute.

Conoscenza delle relazioni tra corpo, contenuti mentali, emozioni e sentimenti.

Capacità di predisporre alla ginnastica respiratoria e a semplici tecniche di rilassamento.

**6. METODOLOGIE:** lezione frontale, attività in forma individuale e di gruppo.

**7. MEZZI ED ATTREZZATURE:** attrezzatura della palestra.

**8. TEMPI:** I periodo (fino a dicembre) di preparazione atletica generale ed avviamento a discipline sportive; II periodo (fino al termine delle lezioni) di consolidamento delle capacità e delle abilità acquisite.

**9. SPAZI:** palestra.

**10. VERIFICHE:** test e prove motorie, esecuzione di gesti atletici e sportivi.

**11. VALUTAZIONE:** Verranno valutati la partecipazione e l'impegno mostrati durante le attività didattiche, il rispetto delle regole e i risultati conseguiti rispetto ai livelli di partenza.

Il docente  
Giovanni Azzolina