

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "N. Pellegrini" - SASSARI  
SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE  
PROGRAMMA  
Classe 5V - ITA  
a.s. 2022/2023

DOCENTE: SILECCHIA ALESSANDRO

LIBRO DI TESTO: DEL NISTA - PARKER – TASSELLI  
IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI  
CASA EDITRICE G. D'ANNA

➤ **OBIETTIVI DISCIPLINARI**

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità per compiere attività di resistenza, forza, velocità e flessibilità;

Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse:

Presenza di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti, accettando la valutazione ed essere in grado di formulare un'autovalutazione;

Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici;

Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni;

Conoscere le caratteristiche tecniche e tattiche e metodologiche degli sport praticati a scuola.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.

➤ **CONTENUTI**

1. **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO**

perfezionamento delle capacità condizionali con esercizi per:

miglioramento della resistenza generale e specifica;

miglioramento della velocità generale e di esecuzione;

miglioramento della forza generale;

miglioramento della mobilità articolare generale.

2. **RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI**

perfezionamento delle capacità coordinative con esercizi per:

miglioramento della capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti;

miglioramento della capacità di orientamento spazio-temporale;

miglioramento della capacità di differenziazione;

miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico;

miglioramento della capacità di reazione complessa;

miglioramento della capacità di adattamento e trasformazione del movimento miglioramento della capacità di ritmizzazione.

3. **CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ' E DEL SENSO CIVICO**

Al fine di conseguire tale obiettivo è stato proposto:

Vari tipi di giochi sportivi anche in forma non agonistica;

Esercizi ai piccoli attrezzi, percorsi e circuiti;

Partecipazione all'organizzazione delle varie attività e arbitraggio di gare;

Concetti generali di sicurezza e primo soccorso.

4. **CONOSCENZA E PRATICA DELL'ATTIVITÀ' SPORTIVA**

In base alla situazione delle strutture utilizzate e, in una certa misura, agli interessi degli allievi e alle loro capacità sono state praticate le seguenti discipline sportive:

Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, badminton, calcetto, tennis tavolo e padel.

5. **EDUCAZIONE CIVICA**

Nucleo tematico - Il Fair Play.

Obiettivo: Praticare attivamente i valori sportivi, come rispetto delle regole, dell'ambiente e dell'altro.

Trasferire i valori sportivi nelle relazioni quotidiane, in contesti diversi .

Accettare sconfitte e vittorie con equilibrio emotivo.

➤ CONTENUTI IN UDA

UDA 1.....	Miglioramento della funzione cardio-respiratoria
UDA 2.....	Miglioramento della tonicità e potenziamento muscolare
UDA 3.....	Miglioramento della velocità di base, di spostamento, di reazione ed esecuzione
UDA 4.....	Coordinazione generale e segmentaria tra arti superiori e inferiori
UDA 5.....	Pallavolo (regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra)
UDA 6.....	Pallacanestro (regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra)
UDA 7.....	Tennis Tavolo (regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra)
UDA 8.....	Badminton (regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra)
UDA 9.....	Padel (regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra)
UDA 10.....	Ed.Civica (Il Fair Play nello Sport)

➤ METODOLOGIA DIDATTICA ADOTTATA

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COMPORTAMENTALE:

- sono state continuamente variate le coppie o i gruppi di lavoro durante le esercitazioni per favorire la socializzazione.
- è stata motivata quanto più possibile ogni proposta evidenziandone qualità e benefici.
- la pratica degli sport individuali e di squadra quando ha assunto un carattere di competitività questa è stata trasformata in armonia con l'istanza educativa sempre prioritaria, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica sportiva.

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COGNITIVO:

- sono stati utilizzati i metodi analitico e globale in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi;
- per quanto è stato possibile l'insegnamento è stato individualizzato e gli studenti invitati a correggersi anche reciprocamente;
- è stato costante il collegamento tra le spiegazioni tecniche/ teoriche e la pratica;
- si è lavorato anche in circuiti, stazione e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili.

Sassari 13 Maggio 2023

Il Docente  
Alessandro Silecchia