



Istituto di Istruzione Superiore “Don Peppino Diana” di Morcone

Piazza Manente – 82026 Morcone (BN) - Tel. 0824-956423 - Fax: 0824-995999
C.F. 92029100622 - Codice Meccanografico bnis01200c - e-mail: bnis01200c@istruzione.it
Sito web : www.liceo-morcone.it con sez. associata: Liceo Scientifico Statale di Morcone (0824-955674) – Liceo Scientifico Statale di Colle Sannita (0824- 931206) – Istituto Professionale Servizi Alberghieri (0824-931557) –
Istituto Professionale Artigianato Orafo Pontelandolfo (0824-859052)

Istituto di Istruzione Superiore - Morcone Istituto Tecnico Economico – Circello

Prof.ssa_Romeo Luisa_ materia Scienze motorie e Sportive_classe II A

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

n. 2 ore settimanali di lezione della disciplina Scienze motorie e Sportive a.s. 2014/15

3.ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI DISCIPLINARI

Competenze disciplinari			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione di relazione, in funzione di una personalità equilibrata e stabile. 2. Consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita intesa come capacità di realizzare attività finalizzate, di valutarne i risultati, e di individuarne i nessi pluri-disciplinari 3. Il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari 			
MODULO: Potenziamento fisiologico			
UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Periodo didattico
Allenare le capacità fisiche	Corsa prolungata a ritmi lenti-lavoro in circuito- esercizi a carico naturale(al suolo e alla spalliera)- esercizi di familiarizzazione della palla e le sue traiettorie- tecniche di allungamento(Stretching)- esercizi di rilassamento- controllo segmentario e della respirazione	Saper camminare correre,saltare ed eseguire andature nelle diverse direzioni dello spazio,coordinando movimenti degli arti superiori e inferiori	Settembre a dicembre
MODULO: Affinamento degli schemi motori di base			
Specialità dell'Atl Leggera praticabili in palestra	Semplici esercizi statici e deambulatori di equilibrio I salti e i lanci,le corse (ostacoli)dell'atletica leggera	Utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del proprio schema corporeo. Analizzare la propria e altrui prestazione,scorgendo ne aspetti positivi e negativi	Da Gennaio a Marzo
MODULI: Conoscenza e pratica delle attività sportive			
Fondamentali individuali e di squadra dei principali sport praticabili in ambito scolastico	Pallavolo(attacco e difesa – collaborazione - i vari tocchi di palla(tecnica)- punteggio	Acquisire la capacità di rispettare le regole di alcuni sport individuali e di squadra,applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.	Settembre a Giugno
MODULO: Argomenti teorici			

<p>Le Capacità Motorie. Nozioni di Primo Soccorso</p>	<p>La Forza - tipi di forza - come si allena(numero di serie e tempi di riposo- i carichi) I Traumi più frequenti in ambito sportivo(cosa bisogna fare e cosa bisogna non fare)</p>	<p>Conoscere e utilizzare la terminologia specifica della materia</p>	<p>Maggio Giugno</p>
---	---	---	---