



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Cristoforo Colombo”

Via San Francesco, 33 - 45011 Adria (Ro)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Cod. Mecc. generale : ROIS00200A

Cod. Fiscale 81004960290

<https://www.istituto-colombo.edu.it>

PEO:rois00200a@istruzione.it – PEC: rois00200a@pec.istruzione.it

CERTIFICATO N. 9134



UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ CERTIFICATO



CERTIQUALITY È MEMBRO DELLA FEDERAZIONE CISA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTI

A.S. 2018/19

DOCENTE di Siena Rossella

CONOSCENZE

Conoscere il linguaggio non verbale: il corpo come mezzo di comunicazione, Conoscere gli effetti positivi generati dal movimento e dai percorsi di preparazione fisica specifici, la respirazione, alcune tecniche di riscaldamento e rilassamento; tecniche dei giochi e giochi – sport. Promuovere la cultura del flair- play, approfondire la conoscenza delle discipline sportive. Conoscere corretti stili di vita e norme relative alla sicurezza e primo soccorso; i pericoli legati all’uso di sostanze che inducono dipendenza.

ABILITÀ

Saper condurre attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie funzionalità organico funzionali forza , resistenza e velocità, finalizzate per organizzare ed applicarle nei percorsi motori e sportivi. Applicare autonomamente tecniche e tattiche nelle attività sportive; mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune; saper applicare i protocolli del primo soccorso e adottare stili di vita corretti.

COMPETENZE

Percezione del sé corporeo e completamento dello sviluppo delle capacità condizionali e coordinative, gioco e gioco-sport regole e fair play (aspetti cognitivi, relazionali, partecipativi). Componente espressiva, comunicativa, dimensione emozionale del ritmo e del movimento. Salute , benessere, sicurezza e prevenzione(saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione di infortuni e stili di vita finalizzati alla salute e al benessere).

CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Argomento- PARTE PRATICA	Periodo	
Schema corporeo e processi motori : esrc.presa coscizza del corpo nello spazio, elaborazione dei movimenti in relazione ad assi e piani.	Ottobre/Novembre	
Capacità motorie condizionali : esercizi a carico naturale e con attrezzi(piccoli e grandi) per allenare forza , resistenza, velocità e mobilità articolare e circuiti, corsa variata, esercizi di stretching. Capacità motorie coordinative : esercizi a corpo libero a carattere generale, esercizi di destrezza, con piccoli e grandi attrezzi eserc di associazione e dissociazione dei movimenti, circuiti e percorsi per la coordinazione dinamica generale, eserc di equilibrio statico e dinamico.	Ottobre/Dicembre	
Giochi sportivi di squadra :pallavolo, fondamentali individuali(battuta,bagher,palleggio,schiacciata), tecnica ed secuzione ed sfficacia dei gesti e controllo del corpo. Fondamenatali di squadra : il	Dicembre/Gennaio	

Istituto Tecnico Settore Economico
Via Guglielmo Marconi, 2/11

45014 Porto Viro (RO) - (Sede associata)

Tel. 0426.321876 / 321877 - Fax 0426.1900129

Codice Meccanografico ROTD00201L

Istituto Professionale Settore Servizi
Via San Francesco, 33

45011 Adria (RO)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Codice Meccanografico RORC002019

Codice Meccanografico RORC00250N

Ist. Professionale Settore Industria e Artigianato
Via Umberto Giordano, 4

45018 Porto Tolle (RO)- (Sede associata)

Tel.0426.81146 - Fax 0426.1904873

Codice Meccanografico RORI002012

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Cristoforo Colombo”

Via San Francesco, 33 - 45011 Adria (Ro)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Cod. Mecc. generale : ROIS00200A

Cod. Fiscale 81004960290

<https://www.istituto-colombo.edu.it>

PEO:rois00200a@istruzione.it – PEC: rois00200a@pec.istruzione.it

CERTIFICATO N. 9134



CERTIQUALITY È MEMBRO DELLA FEDERAZIONE CISA

muro. Regole di gioco		
Basket : fondamentali individuali :palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo.	Febbraio/ Marzo	
Ginnastica a corpo libero : acrogym esercizi e tecnica di equilibrio a coppie e in gruppo. Espressività corporea	Febbraio/ Marzo	
Attività sportive individuali –atletica leggera : partenza dai blocchi e corsa ad ostacoli, getto del peso, salto in lungo, salto in alto. Esecuzione corretta ed efficacia del gesto tecnico.	Aprile/Maggio	
PARTE TEORICA :cenni apparato locomotore, la colonna vertebrale e la postura, la ginnastica posturale.	Novembre	
Cenni apparato cardiocircolatorio : il cuore, le arterie e le vene. Gli effetti del movimento sul nostro corpo.		
Le dipendenze più diffuse dai giovani : fumo e alcol. Gli effetti delle droghe. Il doping contro il valore dello sport. Il valore Etico del Fair Play nello sport (la carta Etica dello Sport) Alimentazione : i nutrienti e funzioni Una corretta ed equilibrata alimentazione, la dieta mediterranea e la nuova piramide alimentare. L' alimentazione dello sportivo. Il primo soccorso e traumatologia. L' educazione fisica nel periodo fascista.	Gennaio	

TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE

Sono state utilizzate verifiche formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento(osservazione diretta e sistematica durante le lezioni e sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività.)

Prova pratica.

Per la parte teorica: questionari a risposta multipla.

Adria,03/06/2019

Il/La Docente

Prof./ssa