

Istituti Paritari
“Maresca D.”
Liceo Musicale – Artistico

PROGRAMMAZIONE PER
AMBITO:
MUSICALE

MATERIA: Scienze Motorie

Classe: VA

A.S. 2024 – 2025

A cura del Prof. Francesco Morelli

Contenuti:

L'anatomia e la fisiologia umana applicata all'educazione motoria e sportiva: i sistemi e gli apparati del corpo umano, le loro funzioni fisiologiche e le loro modificazioni legate all'allenamento.

Le capacità motorie: condizionali e coordinative quali resistenza, velocità, forza, mobilità articolare, destrezza, equilibrio e coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica e dinamica generale.

I test condizionali e coordinativi.

Gli schemi motori complessi.

Le capacità di percezione spazio-temporale, il ritmo e la coordinazione adattata ad azioni motorie e sportive complesse (tecniche degli sport individuali e dei giochi sportivi di squadra).

Attività sportiva in ambiente naturale attraverso esperienze curriculari ed extracurriculari.

Le modificazioni fisiologiche dei più importanti sistemi ed apparati del corpo umano.

Le posture corrette: la ginnastica posturale, il rilassamento e lo yoga.

L'autovalutazione intesa come analisi e valutazione del livello delle proprie capacità fisiche attraverso i test e l'elaborazione di scout di partite, grafici e statistiche con l'utilizzo delle tecnologie

Il significato della parola movimento come forma di comunicazione

La mimica facciale e il mimo come forma di espressione non verbale.

Elaborazioni di sequenze creative di movimenti e passi di danza moderna e hip hop, di ginnastica aerobica, step e zumba per costituire una coreografia.

La tecnica dei fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi di squadra: pallavolo, basket, softball, pallamano, calcetto, ultimate, uni-hoc, badminton ecc.

Le tecniche degli sport individuali: nuoto (4 stili, il tuffo di partenza, le virate e le staffette), atletica leggera (corsa ad ostacoli in terza e salto in alto in quarta), ginnastica artistica (corpo libero: verticale in terza e ruota in quarta) e tennis (il servizio, il dritto e il rovescio e la volee).

Schemi di attacco e di difesa.

La terminologia specifica.

Il regolamento tecnico federale.

I ruoli dei giocatori.

L'arbitraggio.

Il rispetto dell'avversario

La vittoria e la sconfitta

Il tifo

Il doping

Metodologia d'insegnamento:	Lezione frontale verbale; Lezione frontale con strumenti multimediali; Uso di video (film, documentari); Lavoro di gruppo; Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche); Discussione basata sull'argomentazione e sul confronto;
Verifiche:	-orali -pratiche
Valutazioni:	si farà riferimento alla griglia di valutazione
<p><u>OBIETTIVI MINIMI</u></p> <p>Conoscenze:</p>	<p>Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse.</p> <p>Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi.</p> <p>Conoscere codici della comunicazione corporea.</p> <p>Conoscere tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento</p> <p>Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport.</p> <p>Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport.</p> <p>Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</p> <p>Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p>

<p>Abilità:</p>	<p>Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive. Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni. Organizzare e applicare attività e percorsi motori sportivi individuali e di gruppo nel rispetto dell'ambiente. Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; auto valutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie. Saper dare significato al movimento (semantica). Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...) Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni</p> <p>Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. 4. Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p>
<p>Competenze:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Acquisire una buona conoscenza del proprio corpo -Saper utilizzare il linguaggio corporeo -Svolgere un percorso ad ostacoli misto -Autoregolarsi nei vari sport con schemi e movimenti di base