

## LICEO ARTISTICO "RENATO COTTINI"

### PROGRAMMAZIONE DIDATTICA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE per il BIENNIO

#### Profilo dello studente previsto a inizio anno

*L'allievo all'inizio del percorso scolastico dovrebbe essere in grado di:*

- utilizzare schemi motori di base
- mettere in atto capacità ed abilità motorie di base in differenti situazioni
- conoscere i "fondamentali" e le regole di base di alcune discipline sportive
- utilizzare semplici modalità comunicativo-relazionali del linguaggio motorio ed espressivo
- utilizzare il fair play ed avere rispetto delle regole
- conoscere e rispettare criteri di base per la sicurezza propria e degli altri
- dimostrare capacità di integrazione e collaborazione con il singolo e con il gruppo.

#### Profilo dello studente previsto al termine dell'anno scolastico:

*L'allievo al termine del biennio dovrebbe essere in grado di:*

- utilizzare, integrare e combinare differenti schemi motori di base (statici e dinamici)
- conoscere la propria identità fisico-corporea
- esprimere la sua corporeità in forme differenti
- riconoscere e modulare stati emotivi in situazioni di gara
- interagire e collaborare con il compagno e con la classe in situazioni di movimento e di gioco
- elaborare e progettare semplici situazioni di esercizio e di gioco
- valutare in modo critico alcune esperienze motorie- espressive
- destreggiarsi in semplici compiti di arbitraggio in alcune discipline sportive di base;
- comprendere e rispettare regole di tutela della salute, della sicurezza e del benessere personale.

#### **CONTENUTI TEORICI**

- assi e piani del corpo
- posizioni e movimenti fondamentali
- sistema scheletrico
- sistema muscolare
- pronto soccorso e traumi
- sistema circolatorio e respiratorio
- Terminologia specifica degli esercizi e regolamento tecnico di alcuni sport (atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, pallamano, hit-ball, calcio).

#### **CONTENUTI PRATICI**

- Giochi sull'uso e orientamento nello spazio
- Giochi tradizionali non sportivi (palla prigioniera, palla base, ecc...)
- Esercizi di destrezza con palle e palline
- Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta di sicurezza, battuta a tennis)
- Pallacanestro: fondamentali individuali ( palleggio, arresto, tiro piazzato, cambio di mano, di direzione e di senso, terzo tempo dal palleggio e dal passaggio, virata).
- Hit-ball: regolamento e fondamentali di gioco.
- Calcio e calcetto: regolamento e fondamentali di gioco.
- Atletica leggera: approccio in forma globale alle corse, salti e lanci.
- ( Giornata dell'atletica per le classi prime)
- Ginnastica Artistica (Corpo libero, capovolta avanti e indietro, verticale).
- Uso dei piccoli attrezzi: bacchetta, funicella, palla
- Uso dei grandi attrezzi: primo approccio alla spalliera

Modalità di recupero delle eventuali carenze formative degli studenti: in itinere con percorsi, prove, esercizi facilitanti e interrogazioni orali per la parte teorica.