

# I.S. " T.TARAMELLI-FOSCOLO" Pavia

**Programmazione didattica di Scienze Motorie**

**a.s. 2008/19**

## **a) Livelli di partenza**

Il livello di partenza viene rilevato mediante l'uso di prove pratiche tendenti ad individuare le capacità motorie e mediante l'osservazione delle capacità tecniche coordinative negli sport individuali e di squadra

## **b) Obiettivi disciplinari**

### 1) Conoscenze

conoscenza del linguaggio specifico della disciplina  
schemi motori di base  
capacità condizionali coordinative  
tecnica dei principali giochi sportivi individuali e di squadra e regolamenti  
effetti fondamentali del movimento sul corpo umano

### 2) Abilità

saper applicare gli schemi motori di base con sufficiente disinvoltura  
saper migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative  
saper praticare l'attività sportiva individuale e di squadra

### 3) Competenze

rielaborare gli schemi motori di base  
affinare le capacità condizionali e coordinative  
applicare le tattiche fondamentali dei giochi sportivi individuali e di squadra  
utilizzare consapevolmente le metodiche di allenamento delle capacità motorie

## **c) Contenuti**

esercitazioni di coordinazione dinamica generale  
esercitazioni di sviluppo muscolare e potenziamento organico  
esercizi con piccoli e grandi atrezzi  
attività sportive individuali e di squadra  
informazioni sugli effetti del movimento sul corpo umano  
organizzazione di attività di arbitraggio per gli esonerati  
Informazioni sul doping sportivo

## **d) Metodologie didattiche**

Saranno proposte esercitazioni prima in forma globale e successivamente in forma analitica. Tali attività saranno sviluppate in forme varie e sempre più complesse in situazioni diversificate ed inusuali favorendo così un continuo affinamento delle capacità coordinative e della rappresentazione mentale del gesto. Verranno utilizzate lezioni frontali, interattive e lavori di gruppo.

## **e) Verifiche**

Verifica formativa: gli alunni dovranno dimostrare di sapersi adattare alle complesse esercitazioni proposte che richiederanno un buon assetto relazionale e ciò sarà verificato mediante osservazione sistematica.

Verifica sommativa: sono previste almeno 3 prove per quadrimestre. Si terrà conto del livello di partenza, del risultato finale, della partecipazione alle lezioni, dell'impegno personale e della "voglia" di migliorare le proprie capacità e dei giochi sportivi scolastici,

dei dati obiettivi provenienti dai test di verifica e dalle prove di sintesi. Esclusivamente per gli alunni esonerati si accerterà la conoscenza teorica della disciplina e degli argomenti sviluppati. Si terrà inoltre conto della loro collaborazione durante lo svolgimento della lezione pratica.

**f) Strumenti**

Palestra, piccoli e grandi atrezzi.

**Note:** naturalmente il tutto sarà adattato a strutture che si hanno a disposizione.  
Alla palestra del B.Bridge ad esempio non c'è una struttura di pallavolo,  
al Foscolo non ci sono spazi all'aperto etc.

Pavia li 5 ottobre 2018

Il Dipartimento di Scienze Motorie  
Il coordinatore

Prof.Colli Alberto