

	<p>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE MARIO RIGONI STERN VIA BORGO PALAZZO 128 - 24125 BERGAMO CODICE FISCALE 95010110161 TEL. 035/220213 FAX 035/220410 Indirizzo e mail: <a href="mailto:itasbergamo@tin.it">itasbergamo@tin.it</a></p>	  <p><small>URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.</small> Rev. 03 del 01/09/2013</p>
	<p><b>DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE</b></p> <p><b>ALL. 02/P03</b></p>	

## Scienze motorie e sportive



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
MARIO RIGONI STERN  
VIA BORGO PALAZZO 128 - 24125 BERGAMO  
CODICE FISCALE 95010110161  
TEL. 035/220213 FAX 035/220410  
Indirizzo e mail: [itasbergamo@tin.it](mailto:itasbergamo@tin.it)



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.  
Rev. 03 del 01/09/2013

## DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE

ALL. 02/P03

### CONTENUTI DISCIPLINARI

Disciplina Scienze motorie e sportive Ore Settimanali 18 Classe 5D

Unità didattiche svolte	Contenuti	Tempo utilizzato	Metodologia / Sussidi	Risultati in termini di apprendimento
<b>MODULO 1</b> <b>POTENZIA-MENTO</b> <b>FISIOLOGICO</b> <b>Sezione 1</b> <b>Valutazione delle capacità motorie</b>  <b>Sezione2</b> <b>Conoscenza e percezione propriocettiva del corpo</b>	Test di forza , forza esplosiva , balzi , andature preatletiche , lavoro articolare e stretching. Monitoraggio. Esercizi di potenziamento del busto e arti superiori.  Esercitazione a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, finalizzato al miglioramento delle capacità condizionali  La corsa resistente . Test di Cooper	10 h	Lezione frontale, attività in palestra, metodo globale e analitico, situazioni strutturate e semi strutturate con parziale intervento del docente, esercitazione pratica individuale e di gruppo.	Raggiungere una valutazione sulla base dei descrittori disciplinari di livello.
<b>Modulo 2</b> <b>SPORT</b> <b>INDIVIDUALE</b> <b>E DI</b> <b>SQUADRA</b>	<b><u>Dodgeball:</u></b> la schivata, il tiro , i piegamenti , la presa. Regolamento.  <b><u>Pallavolo:</u></b> , palleggio controllato, bagher, la battuta. Attacco e difesa, la rincorsa e schiacciata.  <b><u>Pallacanestro:</u></b> il palleggio, il cambio di mano, il	16 h	Lezione frontale, attività in palestra, metodo globale e analitico, situazioni strutturate e semi strutturate con parziale intervento del docente, esercitazione	Saper controllare la palla, con le varie parti del corpo. Sapere eseguire correttamente il gesto tecnico relativo all'attività sportiva praticata. Conoscere le regole dei giochi in oggetto di studio ed essere

Unità didattiche svolte	Contenuti	Tempo utilizzato	Metodologia / Sussidi	Risultati in termini di apprendimento
	<p>passaggio, la presa , dai e vai , terzo tempo e il tiro piazzato. Gioco di squadra</p> <p><b>Pallatamburello</b> : il colpo sottomano e il rovescio, il servizio. Regolamento e Gioco di squadra <b>5c5</b></p> <p><b>Badminton</b> : il servizio dritto e rovescio , il clear, il drop, la smorzata , il lob.</p> <p><b>Tiro con l' arco Con l' intervento dell'esperto:</b> l' attrezzatura, tecnica di tiro , norme di sicurezza tipologia di gare.</p> <p><b>Calcetto a 5:</b> tecniche individuali e di squadra.</p>		<p>pratica individuale e di gruppo.</p> <p>Metodo analitico e globale.</p> <p>Gioco di squadra, attrezzature specifiche gioco su campi ridotti e all' esterno.</p>	<p>in grado di arbitrarli.</p>
<b>Modulo 3</b> <b>CIRCUIT TRAINING</b> <b>RIELABORAZIONE DEGLI</b> <b>SCHEMI MOTORI</b>	<p><b>Studio del movimento ai grandi e con i piccoli attrezzi:</b></p> <p>Materassoni, materassini, funicelle, bastoni,cerchi, palline , palloni, cinesini , coni, ostacoli, pancK</p> <p>Palla medica kg 3.</p>	4 h	<p>Lezione frontale, attività in palestra, metodo globale e analitico, situazioni strutturate e semi strutturate con parziale intervento del docente, esercitazione pratica individuale e di gruppo.</p>	<p>Saper eseguire esercizi specifici correttamente e con minor dispendio energetico</p>
	<p><b>La fitball</b> : esercizi di forza sull' attrezzo, i muscoli stabilizzatori del busto.</p>	2 h	<p>Dimostrazione pratica, per imitazione, per scoperta guidata.</p>	<p>Essere in grado di attivare i muscoli stabilizzatori (Core)</p> <p>Avere un controllo cinetico del corpo , sapendo distribuire la forza in modo adeguato.</p> <p>Contrazione , decontrazione e rilassamento.</p>
	<p><b>CIRCIUT TRAINING</b> : attività di forza resistente in circuito su 5 stazioni : ripetizioni in 30'' e monitoraggio.</p>	5 h	<p>Per imitazione, per prove ed errori e scoperta</p>	<p>Raggiungere una valutazione sulla base dei descrittori disciplinari di livello.</p>

Il presente materiale è di proprietà dell'Istituto di Istruzione Superiore Mario Rigoni Stern ed è vietata qualsiasi copia non autorizzata

Unità didattiche svolte	Contenuti	Tempo utilizzato	Metodologia / Sussidi	Risultati in termini di apprendimento
			guidata.	
	Lezione di <b>MMA</b> (arti marziali miste) <b>con esperto</b> : l' attrezzatura , i colpi jab , il gancio , i calci su sacco le prese , le cadute.	2 h	Lezione frontale, lavoro a coppie e piccoli gruppi, equipaggiamento paracolpi. Dimostrazione pratica, per imitazione, per scoperta guidata.	Saper eseguire esercizi specifici correttamente e con minor dispendio energetico
<b>MODULO 4 COORDINAZIONE</b>	<b>Attività cardiovascolare</b> : salti con funicella 5 sequenze da 1 ' e 30" di e recupero.	2 h	Lezione frontale, Dimostrazione pratica, Problem solving.	Resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile.
	<b>Attività cardio - tone</b> , Aerofigth: sequenze lineari e colpi fondamentali della kick boxing con l' utilizzo della musica .Mobilità articolare e piegamenti sulle braccia.	2 h	Lezione frontale, Dimostrazione pratica, Problem solving	Saper eseguire esercizi specifici correttamente e con minor dispendio energetico. Saper trasferire su un brano musicale le conoscenze motorie coordinandole tra di loro.
<b>Modulo 5 Primo soccorso.</b>	La posizione di sicurezza e manovra G.A.S Emergenza e urgenza. Le contusioni, lo stiramento, lo strappo, le tendinopatie le distorsioni, le lussazioni , la frattura ossea.	4 h	Lezione frontale, Dimostrazione pratica, Dispense, slide.	Essere in grado di eseguire la manovra Gas e di sicurezza e riconoscere i traumi e infortuni.

I criteri di valutazione adottati sono conformi a quanto riportato nel POF.  
Nelle verifiche orali è stata considerata la capacità di uso del linguaggio tecnico.  
Conoscenze minime per la definizione del livello di accettabilità

Il presente materiale è di proprietà dell'Istituto di Istruzione Superiore Mario Rigoni Stern ed è vietata qualsiasi copia non autorizzata

Argomenti	Livello minimo di accettabilità
POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E TEST	Essere consapevole delle proprie potenzialità, realizzare ritmi personali nei gesti tecnici. Essere in grado di eseguire in forma parzialmente autonoma la fase di riscaldamento. Essere in grado di eseguire correttamente le diverse andature. Essere in grado di raggiungere una valutazione sulla base dei descrittori disciplinari di livello.
CIRCUIT TRAINING	Essere in grado di avere una risposta motoria efficace ed economica. Essere in grado di trasferire abilità acquisite in nuovi contesti anche inusuali.
PALLAVOLO	Essere in grado di utilizzare adeguatamente i fondamentali individuali in situazione di gioco e di organizzare il proprio spazio di azione. Essere in grado di applicare adeguatamente il regolamento di gioco. Essere in grado di arbitrarli Essere in grado di interagire con gli altri.
BASKET	Essere in grado di utilizzare adeguatamente i fondamentali individuali in situazione di gioco e di organizzare il proprio spazio di azione. Essere in grado di applicare adeguatamente il regolamento di gioco. Essere in grado di arbitrarli. Essere in grado di interagire con gli altri.
PALLATAMBURELLO	Essere in grado di utilizzare adeguatamente i fondamentali individuali in situazione di gioco e di organizzare il proprio spazio di azione. Essere in grado di applicare adeguatamente il regolamento di gioco. Essere in grado di arbitrarli. Essere in grado di interagire con gli altri.
BADMINTON	Essere in grado di utilizzare adeguatamente i fondamentali individuali in situazione di gioco e di organizzare il proprio spazio di azione. Essere in grado di applicare adeguatamente il regolamento di gioco. Essere in grado di arbitrarli. Essere in grado di interagire con gli altri.
TIRO CON L' ARCO	Essere in grado di utilizzare l' attrezzatura Essere in grado di tirare in sicurezza Essere in grado di tirare alla targa
PRIMO SOCCORSO	Comprendere e descrivere correttamente un'azione di emergenza e urgenza. Essere in grado di riconoscere lo stato di coscienza e incoscienza.

	Essere in grado di intervenire in caso di infortunio con un primo soccorso adeguato.
--	--

Bergamo, 14.05.2015

Il docente      Torrisin Concetta

Gli studenti \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_