

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE : SCIENZE MOTORIE A.S. 2023-24

CLASSI BIENNIO				
REVISIONE PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE 2023/24	<i>si</i>	Non sono previste lezioni in DAD		
CONTENUTI	TEMPI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE ATTESE
<p>Apparato scheletrico: Tessuto osseo, classificazione e funzionalità dei diversi tipi</p> <p>di ossa e loro capacità di adattamento a diversi tipi di sollecitazione, gli arti superiori, inferiori, torace e bacino, colonna vertebrale e i suoi aspetti funzionali. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse</p>	<p>I tempi e la possibilità di svolgere gli argomenti teorici saranno condizionati dalla disponibilità di aule o ambienti idonei per svolgere le lezioni teoriche.</p>	<p>Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali del tessuto osseo in generale , dei</p> <p>diversi tipi di ossa., delle diverse parti dello scheletro e delle sue articolazioni.</p>	<p>Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento del tessuto osseo ai diversi</p> <p>tipi di sollecitazione ,</p> <p>Comprensione della diversa funzionalità dei diversi tipi di ossa,</p> <p>Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento delle ossa degli arti superiori, inferiori, torace e bacino, colonna vertebrale a diversi tipi di sollecitazione sportiva.</p>	<p>Piena consapevolezza della capacità di adattamento del tessuto osseo in relazione a sollecitazioni di</p> <p>diversa intensità e durata</p>
<p>Assi anatomici di riferimento e i piani immaginari che essi generano con il loro incrocio; Le posizioni e i Movimenti fondamentali; Nomenclatura delle diverse parti del corpo.</p>	<p>Entro dicembre</p>	<p>Conoscenza degli aspetti fondamentali dei movimenti e delle posizioni rispetto agli assi e ai piani.</p>	<p>Comprensione degli aspetti funzionali alla direzione che il corpo può assumere nello spazio, durante l'attività motoria e sportiva.</p>	<p>Piena consapevolezza delle capacità di descrizione delle posizioni e dei movimenti eseguiti durante l'attività motoria e sportiva.</p>
<p>Apparato muscolare: Il tessuto muscolare, aspetti anatomici e funzionali; I diversi tipi di fibre muscolari e loro capacità di adattamento a diversi tipi di sollecitazione.,</p>	<p>Entro febbraio</p>	<p>Conoscenza degli aspetti anatomici e funzionali del tessuto muscolare in generale e conoscenza dei diversi tipi di fibre muscolari, Conoscenza degli aspetti anatomici</p>	<p>Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento del tessuto muscolare ai diversi tipi di sollecitazione e comprensione dei diversi tipi di fibre</p>	<p>Piena consapevolezza della capacità di adattamento del tessuto muscolare in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata e relativo adattamento dei diversi tipi di fibre muscolari; Piena</p>

<p>muscolatura degli arti superiori, inferiori, del torace, del rachide e del bacino con rispettiva nomenclatura dei muscoli superficiali. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse</p>		<p>e funzionali principali della muscolatura degli arti superiori, inferiori, torace e bacino, del rachide.</p>	<p>muscolari; Comprensione degli aspetti funzionali e dell'adattamento della muscolatura degli arti superiori, inferiori, del torace, del bacino e del rachide a diversi tipi di sollecitazione sportiva.</p>	<p>consapevolezza della capacità di adattamento della muscolatura degli arti superiori, inferiori, del torace, del bacino e del rachide in relazione a sollecitazioni di diversa intensità e durata.</p>
<p>Salute e benessere: la schiena e l'importanza della postura, i difetti posturali: paramorfismi, dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori, l'analisi della postura, la rieducazione posturale.</p>	<p>Entro marzo-aprile</p>	<p>Conoscenza delle diverse parti che compongono il corpo umano e del movimento come prevenzione, della postura corretta da mantenere, della rieducazione</p>	<p>Comprensione dell'importanza della postura corretta, del movimento come prevenzione, della rieducazione posturale.</p>	<p>Piena consapevolezza dell'importanza della postura corretta, del movimento come prevenzione, della rieducazione posturale.</p>

		posturale.		
Le capacità coordinative: nello sport, nella vita quotidiana, che cosa sono, da che cosa sono regolate, se non funzionano.	Entro maggio	Conoscenza delle implicazioni delle proprie capacità coordinative: equilibrio, coord. Spazio-temporale, oculo-manuale, oculo-podalica, capacità intersegmentaria e di accoppiamento-combinazione, con riferimento alle attività motorie e sportive.	Comprensione dell'importanza delle implicazioni delle proprie capacità coordinative: equilibrio, coord. Spazio-temporale, oculo-manuale, oculo-podalica, capacità intersegmentaria e di accoppiamento-combinazione, con riferimento alle attività motorie e sportive.	Piena consapevolezza delle implicazioni delle proprie capacità coordinative: equilibrio, coord. Spazio-temporale, oculo-manuale, oculo-podalica, capacità intersegmentaria e di accoppiamento-combinazione, con riferimento alle attività motorie e sportive.
Tecnica dei fondamentali della Pallavolo	Entro aprile maggio	Conoscenza dei fondamentali di squadra di attacco e di difesa, dei regolamenti	Comprensione dei fondamentali di squadra, di attacco e di difesa, in semplici azioni di gioco, nel rispetto delle principali regole di gioco.	Piena comprensione dei fondamentali di squadra, di attacco e di difesa, in semplici azioni di gioco, nel rispetto delle principali regole di gioco.
PROVA COMUNE <i>(obbligatoria italiano, matematica, inglese)</i>	DATA DI SVOLGIMENTO <i>(Entro il 30 Aprile)</i>	CONTENUTI	MODALITA' <i>(cancellare la voce che non interessa)</i>	PESO NELLA VALUTAZIONE FINALE
NO				

CLASSI TERZE				
REVISIONE PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE 2023/24	<i>si</i>	Modifiche e/o Integrazioni alla programmazione 22/23: non sono previste lezioni in DAD		
CONTENUTI	TEMPI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE ATTESE
Elementi di primo soccorso, prevenzione degli infortuni. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro novembre	Conoscenza degli elementi di primo soccorso e conoscenza dei comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni	Consapevolezza degli elementi di primo soccorso e capacità di utilizzarli, Consapevolezza dei comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni e capacità di metterli in pratica.	Piena consapevolezza degli elementi di primo soccorso e capacità di utilizzarli in modo corretto, Piena consapevolezza dei comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni e capacità di metterli in pratica in diversi ambienti.
Apparato cardio-circolatorio: Il cuore, aspetti anatomici e	Entro febbraio	Conoscenza dei principali aspetti anatomici e	Comprensione degli aspetti anatomici e funzionali del cuore	Piena comprensione degli aspetti anatomici e funzionali del cuore e

funzionali, la circolazione, il sangue, l'apparato cardio-circolatorio e l'esercizio. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse.		funzionali del cuore (apparato cardio-circolatorio) collegati all'attività motoria.	e della sua capacità di adattamento.	della sua capacità di adattamento a diversi tipi di sollecitazione sportiva.
L'apparato respiratorio: I polmoni, aspetti anatomici e funzionali, la respirazione durante l'esercizio. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro marzo	Conoscenza dei principali aspetti anatomici e funzionali dei polmoni (apparato respiratorio).	Comprensione degli aspetti anatomici e funzionali dei polmoni e della sua capacità di adattamento	Piena comprensione degli aspetti anatomici e funzionali dei polmoni e della sua capacità di adattamento a diversi tipi di sollecitazione sportiva
Tattica degli sport e di squadra (Pallavolo e/o Calcio)	Entro aprile - maggio	Conoscenza dei fondamentali di squadra con e senza palla, di attacco e di difesa, dei regolamenti di questi sport.	Comprensione dei fondamentali di squadra, con e senza palla, di attacco e di difesa, in semplici azioni di gioco, nel rispetto delle principali regole di gioco.	Piena comprensione dei fondamentali di squadra, con e senza palla, di attacco e di difesa, in semplici azioni di gioco, nel rispetto delle principali regole di gioco.
Tecnica dei fondamentali del Basket	Entro aprile maggio	Conoscenza dei fondamentali di squadra con e senza palla, di attacco e di difesa, dei regolamenti	Comprensione dei fondamentali di squadra, di attacco e di difesa, in semplici azioni di gioco, nel rispetto delle principali regole di gioco.	Piena comprensione dei fondamentali di squadra, di attacco e di difesa, in semplici azioni di gioco, nel rispetto delle principali regole di gioco.
PROVA COMUNE <i>(obbligatoria italiano, matematica, inglese)</i>	DATA DI SVOLGIMENTO <i>(Entro il 30 Aprile)</i>	CONTENUTI	MODALITA' <i>(cancellare la voce che non interessa)</i>	PESO NELLA VALUTAZIONE FINALE
NO				

CLASSI QUARTE				
REVISIONE PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE 2023/24	SI	Modifiche e/o Integrazioni alla programmazione 22/23 : Non sono previste lezioni in DAD		
CONTENUTI	TEMPI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE ATTESE
Capacità condizionali e l'allenamento di: forza, velocità, resistenza e flessibilità	Entro dicembre-febbraio	Conoscenza dei principali aspetti (definizioni, classificazioni), dello sviluppo e allenamento delle capacità condizionali	Comprensione dei principali aspetti dello sviluppo e dell'allenamento delle capacità condizionali applicati ad alcune attività motorie	Piena comprensione dei principali aspetti dello sviluppo e dell'allenamento delle capacità condizionali applicati ad alcune attività motorie.

Le fonti dell'energia: Sistema aerobico, Sistema anaerobico lattacido, Sistema anaerobico alattacido Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro marzo	Conoscenza dei principali aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema aerobico, anaerobico, anaerobico alattacido	Comprensione degli aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema aerobico, anaerobico e anaerobico alattacido in diverse specialità sportive	Piena consapevolezza degli aspetti fisiologici legati alla produzione di atp attraverso il sistema aerobico, anaerobico e anaerobico alattacido in diverse specialità sportive
Principi di una corretta alimentazione: i carboidrati, le proteine e i grassi. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro aprile	Conoscenza della funzione dei carboidrati, delle proteine e dei grassi in una corretta alimentazione	Consapevolezza della funzione dei carboidrati, delle proteine e dei grassi in una corretta alimentazione	Piena consapevolezza della funzione dei carboidrati, delle proteine e dei grassi in una corretta alimentazione anche in relazione a diversi stili di vita
Atletica Leggera: panoramica generale delle diverse specialità; approfondimento del salto in alto stile Fosbury	Entro maggio	Conoscenza di tutte le discipline dell'Atletica Leggera, in modo generico; conoscenza approfondita delle fasi del Salto in alto	Consapevolezza delle quattro fasi del salto in alto stile Fosbury e di tutte le discipline dell'Atletica Leggera, in modo generico.	Piena consapevolezza delle quattro fasi del salto in alto stile Fosbury e di tutte le discipline dell'Atletica Leggera, in modo generico.
PROVA COMUNE <i>(obbligatoria italiano, matematica, inglese)</i>	DATA DI SVOLGIMENTO <i>(Entro il 30 Aprile)</i>	CONTENUTI	MODALITA' <i>(cancellare la voce che non interessa)</i>	PESO NELLA VALUTAZIONE FINALE
NO				

CLASSI QUINTE					
CONTENUTI IN DAD	TEMPI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE ATTESE	
REVISIONE PROGRAMMAZION E DISCIPLINARE 2023/24	SI	Modifiche e/o Integrazioni alla programmazione e 22/23: Non sono previste lezioni in DAD			
Funzioni del Sistema nervoso centrale e periferico in rapporto ai movimenti	Entro novembre	Conoscenza dei principali aspetti anatomici e funzionali del sistema nervoso centrale e periferico ai fini del movimento volontario	Consapevolezza dei principali aspetti anatomici e funzionali del sistema nervoso centrale e periferico ai fini del movimento volontario	Piena consapevolezza dei principali aspetti anatomici e funzionali del sistema nervoso centrale e periferico ai fini del movimento volontario	
Il Sistema	Entro dicembre	Conoscenza del	Consapevolezza	Piena	

Endocrino e il ruolo degli ormoni nell'allenamento Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse		sistema endocrino (delle ghiandole che producono gli ormoni) e il loro ruolo nell'allenamento	del sistema endocrino (delle ghiandole che producono gli ormoni) e il loro ruolo nell'allenamento	consapevolezza del sistema endocrino (delle ghiandole che producono gli ormoni) e il loro ruolo nell'allenamento	
Alimentazione nello sport Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro gennaio	Conoscenza della funzione dei carboidrati, delle proteine e dei grassi in una corretta alimentazione degli sportivi	Consapevolezza della funzione dei carboidrati, delle proteine e dei grassi in una corretta alimentazione degli sportivi	Piena consapevolezza della funzione dei carboidrati, delle proteine e dei grassi in una corretta alimentazione in relazione agli sportivi	
Storia dello Sport e delle Olimpiadi; Disabilità e sport (sport paralimpici)	Entro febbraio				
Fair play Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro marzo	Conoscenza del concetto di fair play	Consapevolezza del concetto di fair play e relative implicazioni sportive	Piena consapevolezza del concetto di fair play e relative implicazioni sportive e sociali	
Il doping; Le dipendenze; Lo stile di vita. Proposte operative di attività motorie e discussione sulle stesse	Entro aprile - maggio	Conoscenza dei diversi stili di vita	Consapevolezza dell'importanza di adottare un corretto stile di vita	Piena consapevolezza dell'importanza di adottare un corretto stile di vita	
SIMULAZIONE ESAMI DI STATO	DATA DI SVOLGIMENTO O <i>(Entro il 30 Aprile)</i>	CONTENUTI	MODALITA' <i>(cancellare la voce che non interessa)</i>	TIPOLOGIA <i>(cancellare la voce che non interessa)</i> <i>(da confermare a seconda delle indicazioni ministeriali)</i>	PESO NELLA VALUTAZIONE FINALE
NO					

PROGETTI DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO

Approvati dal Collegio Docenti del giorno 08/09/2023 e inseriti nel Programma del Centro Sportivo Scolastico del Liceo "Gullace" verranno realizzati almeno due viaggi sportivi:

il "Progetto Scuola Sci , Sport e Natura: nel periodo prima settimana di marzo 2024 (all'incirca);

il **“Progetto sportivo velico naturalmente”**: entro fine aprile-maggio 2024 (all'incirca).
Inoltre spostamenti che si realizzano e si concludono in giornata per: il **“Beach volley”**: ottobre 2023, per il trimestre e nel pentamestre con date da decidere; partecipazione alle gare di Corsa campestre dei campionati studenteschi; alle gare di Pallavolo, Tennis Tavolo, Pallacanestro e quanto previsto dal programma del Centro sportivo Scolastico.

Verifiche (<i>barrare la voce</i>)	
Verifiche orali	X
Test a tempo	X
Correzione di elaborati	X
Verifica delle letture assegnate	X
Valutazione di prodotti multimediali (<i>PPT, audio, video,..</i>)	X
Valutazione di lavori di gruppo	X
Altro (<i>specificare cosa</i>)	

Il Segretario

Il Coordinatore