



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Professionale
Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera

" E. Mattei "

VIESTE (FG)



Erasmus+

RE-NA-I-A



Loc. Macchia di Mauro - 71019 Vieste (FG) - Tel. 0884 708428 - Fax 0884 702288 - C.M. FGRH010002
C.F. 83002560718 COD. UNIV. UFU1P1 C/C 13704713 e-mail: fgrh010002@istruzione.it
sito web: www.ipssarvieste.edu.it posta certificata: fgrh010002@pec.istruzione.it

PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO SCIENTIFICO

A.S. 2020/2021

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Competenze di base attese a conclusione dell'obbligo di istruzione

1. Favorire la socializzazione e l'integrazione del singolo all'interno del gruppo
2. Stimolare la collaborazione per raggiungere obiettivi comuni
3. Trasmettere informazioni e stimoli affinché l'attività motoria e sportiva diventi uno stile di vita

CLASSE PRIMA	
ABILITÀ	CONOSCENZE
● Acquisire autocontrollo nella situazione di gioco ● Mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio ● Utilizzare il lessico della disciplina in modo essenziale ed adeguato ● Padroneggiare le tecniche e le tattiche degli sport individuali e di squadra proposti ● Riconoscere e utilizzare i codici gestuali di arbitraggio	● Attività aerobica ● Corse di resistenza ● Lavoro su circuito ● percorsi con stazioni differenziate ● Le regole dei principali giochi di squadra

CLASSE SECONDA	
ABILITÀ	CONOSCENZE
● Acquisire autocontrollo nella situazione di gioco ● Mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio ● Utilizzare il lessico della disciplina in modo essenziale ed adeguato ● Padroneggiare le tecniche e le tattiche degli sport individuali e di squadra proposti ● Riconoscere e utilizzare i codici gestuali di arbitraggio	● Attività aerobica ● Corse di resistenza ● Lavoro su circuito ● percorsi con stazioni differenziate ● Le regole dei principali giochi di squadra

CLASSE TERZE	
ABILITÀ	CONOSCENZE
● Mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio ● Utilizzare il lessico della disciplina in modo appropriato ● Saper utilizzare le diverse percezioni visive, uditive, tattili e cinestetiche in relazione al compito richiesto ● Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica ● Saper autovalutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati ● Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti	● Giochi di squadra nei ruoli specifici ● La pertica ● La fune ● la cavallina ● Nozioni su articolazioni e muscoli

CLASSE QUARTE	
ABILITÀ	CONOSCENZE
• Mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio • Utilizzare il lessico della disciplina in modo appropriato • Saper utilizzare le diverse percezioni visive, uditive, tattili e cinestetiche in relazione al compito richiesto • Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica • Saper autovalutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati • Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti	• Piccoli attrezzi • La pertica • La fune • Il cavallo • Le regole della pallavolo

CLASSE QUINTE	
ABILITÀ	CONOSCENZE
• Utilizzare autonomamente le principali tecniche di distensione muscolare • Controllare la postura e l'azione in relazione alle proprie percezioni • Utilizzare il lessico della disciplina in modo appropriato • Saper utilizzare le diverse percezioni visive, uditive, tattili e cinestetiche in relazione al compito richiesto • Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica • Saper autovalutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati • Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti	• Esercizi di coordinazione oculo - manuale • Esercizi di potenziamento muscolare • Esercizi di postura generale • Esercizi con piccoli e grandi attrezzi • Il corpo umano: muscoli, articolazioni e ossa. • Le regole dei principali giochi di squadra • Il doping • Gli effetti del fumo, dell'alcol e delle droghe sul corpo umano