



**PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE**  
**Anno scolastico 2017/2018**

Classe	4AAFM
Disciplina	Scienze motorie
Docente	Prof.ssa Elisabetta Meroi
Data	11 giugno 2018

**MODULI DIDATTICI - CONTENUTI/ABILITÀ/COMPETENZE**

**CAPACITA' CONDIZIONALI: RESISTENZA - FORZA - VELOCITA' - MOBILITA' ARTICOLARE**

**Contenuti**

Corsa lenta di durata, esercitazioni a carattere generale per la resistenza di breve e medio periodo  
es. per la velocità di reazione e traslocazione  
es. di tonificazione generale e di specifici distretti muscolari  
attività ed esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi  
es. di mobilità articolare e stretching  
apparato scheletrico e sistema muscolare nelle linee essenziali  
la resistenza: definizione, classificazione, metodi di allenamento

**Abilità**

Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato a ritmo costante o variabile  
vincere in modo corretto la resistenza rappresentata dal carico naturale o da carichi minimi  
conseguire rapidità e sicurezza di azione come risultato di una sempre più adeguata e mirata risposta neuro-muscolare agli stimoli offerti  
prendere coscienza del rilasciamento muscolare  
migliorare il grado di escursione articolare

**Competenze**

L'utilizzo corretto e consapevole delle metodiche per lo sviluppo e l'incremento delle capacità condizionali e della mobilità articolare



## COORDINAZIONE NEURO-MUSCOLARE

### Contenuti

Es. a corpo libero individuali, a coppie, a gruppi  
es. in diverse combinazioni  
saltelli, andature coordinative e preatletiche  
progressioni con palla e funicella  
test psicomotori

### Abilità

Elaborare risposte motorie efficaci nelle diverse situazioni

### Competenze

L'utilizzo consapevole degli schemi motori nell'ambito delle capacità coordinative

## GIOCHI SPORTIVI

### Contenuti

Revisione dei fondamentali  
es. individuali, a coppie, a gruppi sui fondamentali  
esercitazioni in campo, partite, tornei

### Abilità

Applicare le regole degli sport praticati  
sperimentare nelle discipline sportive praticate i diversi ruoli, il fair-play e l'arbitraggio  
partecipare in modo propositivo alle diverse attività sportive

### Competenze

Sapersi destreggiare consapevolmente e in modo autonomo e funzionale in almeno un gioco sportivo

## SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

### Contenuti

Organizzazione di attività e giochi di squadra che implicino il rispetto di regole predeterminate,  
l'assunzione di ruoli, lo spirito di collaborazione  
l'affidamento, a rotazione, di compiti di arbitraggio

### Abilità

Collaborare e cooperare con i compagni  
accettare e rispettare le regole  
rispettare i compagni, gli avversari, l'insegnante l'ambiente  
riconoscere la componente educativa dell'attività motoria/sportiva

### Competenze

Essere in grado di relazionarsi positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità, attitudini e caratteristiche individuali  
Saper gestire lealmente la competizione assumendo comportamenti corretti, propositivi, collaborativi  
adottare comportamenti fondati sul rispetto, la solidarietà, la lealtà  
essere in grado di utilizzare le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione di infortuni e di incidenti sportivi