

PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE
Anno scolastico 2018/2019

Classe	1A
Disciplina	Scienze motorie
Docente	Prof.ssa Meroi Elisabetta
Data	11 giugno 2019

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, staffette, percorsi misti

es. per la velocità di reazione e traslocazione

es. di velocità e destrezza

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

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

esprimere movimenti semplici e/o complessi nel più breve tempo possibile

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
traslocazioni alla spalliera ed esercizi di riporto
difesa personale: elementi di base

Abilità

esprimere soluzioni motorie adeguate a situazioni di equilibrio dinamico prestabilito
realizzare movimenti adeguati in situazioni spazio – temporali ed oculo – motorie variabili
realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive
riprodurre e collegare semplici ritmi ai gesti motori specifici

Competenze

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

GIOCHI SPORTIVI: PALLAVOLO, PALLACANESTRO, CALCETTO

Contenuti

Es. individuali di sensibilizzazione e manipolazione con palla
es. propedeutici al gioco con l'utilizzo dei fondamentali
es. tecnici di apprendimento dei fondamentali
es. individuali, a coppie, a gruppi sui fondamentali
esercitazioni in campo, partite, tornei

Abilità

Applicare le regole fondamentali degli sport praticati
eseguire i principali fondamentali dei giochi sportivi in forma globale
sperimentare nelle discipline sportive praticate i diversi ruoli, il fair-play e l'arbitraggio guidato
partecipare in modo propositivo alle diverse attività sportive

Competenze

La padronanza della tecnica dei giochi sportivi
Sapersi orientare sufficientemente nel gioco di squadra

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 guidato

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

essere in grado di vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione adottando comportamenti fondati sul rispetto, la solidarietà, la correttezza, la lealtà

essere in grado di utilizzare le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione di infortuni e di incidenti sportivi