



PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE
Anno scolastico 2017/2018

Classe	1 C AFM
Disciplina	Scienze motorie
Docente	Donatella Biondo
Data	14/06/2019

MODULI DIDATTICI - CONTENUTI/ABILITÀ/COMPETENZE

Moduli didattici 1. Capacità condizionale: Resistenza - forza

Contenuti

I Corsa in palestra in varie forme: lenta di durata, con variazioni di ritmo, intervallata, con percorsi e tempi dati individuale, a coppie e a gruppi con utilizzo di piccoli attrezzi e/o liberi nello spazio.

I Test di Cooper

I Caccia al tempo

I Dalle serie di ripetute individuali e a coppie di esercizi specifici ai circuiti e/o stazioni di lavoro con carichi assegnati

I Attività ed esercizi a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli e grandi attrezzi codificati e non

Conoscenze

I Correre, percezione dello spazio e dello scorrere del tempo, consapevolezza del proprio ritmo personale

I Percezione del proprio corpo e dei suoi principali gruppi muscolari

via Fontane, 2 – 33170 Pordenone Tel. 0434/241885/241871 – Fax 0434-21579 – Cod.Fisc. 91039220933
pntd05000e@istruzione.it pntd05000e@pec.istruzione.it



I Conoscere le modalità di esecuzione degli esercizi specifici

Abilità

I Essere in grado di percepire le sensazioni del proprio corpo alla presenza di uno sforzo prolungato e di saperle interpretare e gestire in maniera autonoma.

I Migliorare la corsa nel suo aspetto tecnico.

I Controllare e regolare l'atto respiratorio.

I Saper controllare lo sforzo e il recupero durante le diverse metodologie di allenamento.

I Essere in grado di percepire le sensazioni del proprio corpo alla presenza di uno sforzo breve e di opposizione e di saperle interpretare e gestire in maniera autonoma.

Competenze

I Sono in grado di tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato, affrontare tests e simulazione di gare.

I Sanno eseguire abbastanza correttamente il gesto analitico per l'incremento del tono muscolare.

I Sono in grado di sostenere un carico adeguato di lavoro in stazioni e/o circuiti eseguendo correttamente la tecnica prevista

2. Coordinazione generale

Contenuti

I Esercizi individuali, a coppie e a gruppi con piccoli attrezzi in combinazioni diverse Saltelli, andature atletiche, esercizi combinati fra arti superiori ed inferiori. Progressioni con piccoli attrezzi.

Conoscenze

I Schema corporeo

I Percezione di sé in toto e nelle sue parti.

I Controllo corporeo e motorio

Abilità

- I Unire più schemi motori rispettando ritmi e modalità di esecuzione con cambiamenti di ritmo e fronte.
- I Affinare l'equilibrio dinamico.
- I Valutare distanze e trattorie in relazione al movimento stesso

Competenze

- I Sanno controllare sufficientemente in maniera globale e segmentarla in modo sempre più preciso il proprio corpo con esercizi complessi combinati in forme diverse, con variazione di piani e direzioni in forma alternata successiva e simmetrica anche con l'uso di piccoli attrezzi.
- I Sano ontrollare discretamente più schemi motori rispettando il ritmo e l'esecuzione a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi .

3. Capacità condizionale: mobilità articolare

Contenuti

- I Esercizi individuali e a coppie con piccoli e grandi attrezzi in forma attiva e/o passiva (stretching) Staffette, percorsi

Conoscenze

- I Apparato scheletrico e muscolare nelle sue linee generali
- I Sensazioni propriocettive del proprio corpo
- I Modalità di esecuzione dello stretching

Abilità

- I Migliorare l'efficienza e l'elasticità muscolare
- I Prendere coscienza del rilassamento muscolare e del controllo della respirazione.
- I Migliorare in maniera sempre più consapevole il grado di escursione articolare

Competenze

- I Sanno eseguire correttamente movimenti a carico naturale in forma passiva ed attiva sfruttando l'elasticità e il rilassamento muscolare anche se il livello di mobilità articolare è per molti inadeguato

4. Giochi sportivi: calcetto, pallavolo, pallacanestro, , palla tamburello, pallabase, tennis

Contenuti

- I Esercizi individuali di sensibilizzazione con attrezzi
- I Esercizi individuali, a coppie e a gruppi sullo studio delle traiettorie attraverso l'uso degli schemi motori di base
- I Esercizi tecnici sull'apprendimento dei fondamentali
- I Esercizi preparatori al gioco con l'uso dei fondamentali.
- I Tornei

Conoscenze

- I Principi degli sport di squadra e le elementari tattiche ad essi legati.
- I Schemi motori di base
- I Percezione dello spazio e del tempo
- I Tecnica dei fondamentali individuali e accenni alla tattica di squadra.
- I Ruoli e regolamenti

Abilità

- I Attuare i gesti fondamentali delle discipline sportive in maniera consapevole e precisa.

- I Applicare regole degli sport praticati
- I Controllare correttamente una scelta motoria in funzione di uno stimolo esterno e di un risultato
- I Valutazione delle traiettorie e degli spostamenti del proprio corpo nello spazio
- I Trasferire le capacità e conoscenze motorie nei diversi ambiti

Competenze

- I Sanno attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili solo alcuni di loro il resto presenta difficoltà spaziali, tecniche e di appropriate scelte motorie
- I Quasi metà di loro sono in grado di eseguire i fondamentali in maniera corretta e consapevole per un risultato voluto e corretto, l'altra metà presenta ancora incertezze e difficoltà.
- I Generalmente tutti in grado di gestire il gioco nei suoi schemi elementari

5. Educazione al ritmo

Contenuti

- I Passi ritmici, saltelli a corpo libero.
- I Esercizi con piccoli attrezzi individuali, a coppie e a gruppo

Conoscenze

- I Percezione del ritmo dello spazio e del tempo

Abilità

- I Controllare una sequenza motoria in funzione di uno stimolo esterno (musica) e di un risultato.
- I Riconoscere i ritmi ed adeguarvi il movimento

Competenze

- I Sanno rispettare un tempo dato, sono in grado di eseguire semplici sequenze motorie individuali, a coppie e in gruppo a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- I Non sono ancora in grado di ideare semplici sequenze motorie.

7. Sviluppo della socializzazione e rispetto delle regole comportamentali

Contenuti

- I Riflessioni verbali sulle modalità di comportamento
- I Esercizi di collaborazione
- I Giochi sportivi e no
- I Assistenza indiretta durante le attività pratiche
- I Attività di arbitraggio guidato
- I Calendari di tornei
- I Percorsi a stazioni, circuiti, staffette
- I Nozioni inerenti il comportamento durante l'attività e in caso d'incidente

Conoscenze

- I Regolamento della palestra
- I Rispetto delle capacità di ognuno, accettazione dei risultati propri e degli altri
- I Acquisizione di una capacità di analisi dei comportamenti e dei risultati ottenuti.
- I Norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e in caso d'incidente.

Abilità

- I Collaborazione e senso del dovere
- I Accettare le regole e rispettarle
- I Accettare la vittoria e la sconfitta propria e altrui
- I Comprendere il reale valore di un risultato riferito ad una visione più ampia

Competenze

I Una buona parte di loro è in grado di manifestarsi in maniera corretta, propositiva e di aiuto reciproco, gli altri presentano difficoltà

I Sanno utilizzare le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione e in caso d'incidente.

Tipologia delle verifiche effettivamente svolte

I Risoluzione di problemi

I Test

I Esercizi fisici

I Prove motorie

Strumenti usati: attrezzi, cronometro.