

**PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE**  
**Anno scolastico 2018/2019**

Classe	1F
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