

## PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE Anno scolastico 2020/2021

Classe	1 A CAT
Disciplina	Scienze motorie e sportive
Docente	Prof. Cadin Maria
Data	8/06/2021

### MODULI DIDATTICI - CONTENUTI/ABILITÀ/COMPETENZE

#### 1. Capacità condizionale: Resistenza - forza

##### Contenuti

- Andature atletiche individuali; test corsa navetta, test per la forza (tronco addominali, arti inferiori salto in lungo da fermi)
- Andature con speed ladder
- Dalle serie di ripetute individuali di esercizi specifici, ai circuiti e/o stazioni di lavoro con carichi assegnati

##### Conoscenze

- Correre, percezione dello spazio e dello scorrere del tempo, consapevolezza del proprio ritmo personale
- Percezione del proprio corpo e dei suoi principali gruppi muscolari
- Conoscere le modalità di esecuzione degli esercizi specifici

##### Abilità

- 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.
- Migliorare la corsa nel suo aspetto tecnico.
- Controllare e regolare l'atto respiratorio.
- Saper controllare lo sforzo e il recupero durante le diverse metodologie di allenamento.
- 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

- Tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato, affrontare tests
- Sapere eseguire correttamente il gesto analitico per l'incremento del tono muscolare.

- Saper sostenere un carico di lavoro in stazioni e/o circuiti eseguendo correttamente la tecnica prevista

Livello di approfondimento: buono

## **2. Coordinazione generale**

### Contenuti

- Test per la coordinazione (speed ladder, funicella)
- Esercizi individuali, a gruppi, in combinazioni diverse
- Saltelli, andature atletiche, esercizi combinati fra arti superiori ed inferiori. Esercizi con piccoli attrezzi (palla e funicella)

### Conoscenze

- Schema corporeo
- Percezione di sé in toto e nelle sue parti.
- Controllo corporeo e motorio

### Abilità

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

### Competenze

- Controllare 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.
- Controllare più schemi motori rispettando il ritmo e l'esecuzione a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi .

-Livello di approfondimento: ottimo

## **3. Capacità condizionale: mobilità articolare**

### Contenuti

- Esercizi individuali con piccoli e grandi attrezzi in forma attiva e/o passiva (stretching)

### Conoscenze

- Apparato scheletrico e muscolare nelle sue linee generali
- Sensazioni propriocettive del proprio corpo

- Modalità di esecuzione dello stretching

#### Abilità

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

#### Competenze

- Eseguire movimenti a carico naturale in forma passiva ed attiva sfruttando l'elasticità e il rilassamento muscolare

Livello di approfondimento: discreto

### **4. Giochi sportivi: pallavolo, tennistavolo, badminton, ultimate**

#### Contenuti

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

#### Conoscenze

- Principi degli sport di squadra e le elementari tattiche ad essi legati.
- Schemi motori di base
- Percezione dello spazio e del tempo
- Tecnica dei fondamentali individuali
- Regolamenti

#### Abilità

- Attuare i gesti fondamentali delle discipline sportive in maniera consapevole e precisa
- Controllare la propria emotività nelle situazioni di competizione
- Applicare regole degli sport praticati
- Controllare correttamente una scelta motoria in funzione di uno stimolo esterno e di un risultato
- Valutazione delle traiettorie e degli spostamenti del proprio corpo nello spazio
- Trasferire le capacità e conoscenze motorie nei diversi ambiti

#### Competenze

- Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili
- Essere in grado di eseguire i fondamentali in maniera corretta e consapevole per un risultato voluto e corretto

- Essere in grado di gestire il gioco nei suoi schemi.
- Livello di approfondimento: buono

## **6. Sviluppo della socializzazione e rispetto delle regole comportamentali**

### Contenuti

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

### Conoscenze

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

### Abilità

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

### Competenze

- Essere in grado di manifestarsi in maniera corretta, propositiva e di aiuto reciproco
- Utilizzare le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione e in caso d'incidente.
- Essere in grado di vivere in modo equilibrato e corretto in momenti di competizione adottando comportamenti fondati sul rispetto, la solidarietà, la correttezza e la lealtà.

Livello di approfondimento: buono

## **Parte teorica**

### **( programma e argomenti trattati con DDI)**

### Conoscenze

- Il sistema scheletrico e la postura
- Progetto Reboot: 1^ incontro ( Buone pratiche per prevenire la diffusione del Coronavirus e riflessioni su come la pandemia ha modificato le nostre abitudini di vita e le nostre relazioni) . Lavoro di gruppo per la realizzazione di un power point ed esposizione orale del lavoro svolto.

- La comunicazione e il linguaggio del corpo. Il fair play nella pratica sportiva. Cenni di storia delle Olimpiadi antiche.
- Le discipline dell'atletica leggera, caratteristiche esecutive, visione di filmati su primati olimpici.
- Rischio e prevenzione di infortuni nella pratica sportiva. Traumatologia e nozioni di primo soccorso.
- Lavoro di gruppo per la realizzazione di un power point di approfondimento su uno sport
- Il ruolo della tecnologia nello sport

### Abilità

- saper individuare e nominare correttamente le ossa dei vari distretti corporei, i tipi e le funzioni delle articolazioni
- prevenire posizioni scorrette per il mantenimento del proprio stato di salute e benessere utilizzando i mezzi tecnologici
- Assumere comportamenti responsabili finalizzati al miglioramento della salute e alla prevenzione del rischio di diffusione del Covid
- Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene e la sicurezza
- Rispettare le regole di comportamento in palestra e durante le lezioni in videoconferenza
- Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni
- Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni
- Essere in grado di riutilizzare le conoscenze nella produzione di lavori personali
- Collaborare al fine di realizzare un prodotto multimediale

### Competenze

- Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita e idonee alle prevenzioni.
- Saper rispettare i criteri base di sicurezza per sé e gli altri.
- Dimostrare autonomia di lavoro e senso di responsabilità, capacità di organizzare i propri impegni, partecipazione alle attività proposte, completezza e correttezza dei contenuti
- usare consapevolmente la terminologia anatomica delle varie parti del corpo con riferimento allo scheletro
- promuovere uno spirito di vita sano e attivo
- essere in grado di riconoscere e nominare correttamente su sé stessi le varie parti del corpo.
- collaborare con gli altri al fine del raggiungimento di uno scopo comune

### Tipologia delle verifiche effettivamente svolte

- Risoluzione di problemi
- Test motori
- Esercizi fisici
- Prove motorie
- Questionari nella tipologia Moduli Google, questionari con domande aperte e a scelta multipla, lavoro di gruppo

- Verifiche orali

**Strumenti usati : attrezzi, cronometro, pc**

**Educazione civica**

Gli interventi predisposti con esperti esterni con la partecipazione al progetto "Swim2Survive" in collaborazione con la Gymnasium Nuoto di Pordenone non si sono potuti attuare a causa del perdurare della situazione emergenziale.

Sono stati affrontati i seguenti argomenti in DDI:

- partecipazione alla prima lezione del Progetto Reboot e lavoro di gruppo per la presentazione del primo incontro
- Il concetto di fair play nella pratica sportiva. Storia delle Olimpiadi antiche
- Rischio e prevenzione di infortuni durante la pratica sportiva. Traumatologia e primo soccorso

**VERIFICHE E VALUTAZIONE**

Le valutazioni si sono basate sulla costante osservazione degli alunni e sulla ripetizione di prove specifiche, esecuzione di test , risoluzione di problemi; si è tenuto conto oltre che delle attitudini individuali di base, anche dell'impegno, dell'attenzione, delle capacità di progredire nel lavoro e di rapportarsi con gli altri. Per la teoria la verifica è stata affrontata attraverso test scritti (questionari con domande aperte e risposte a scelta multipla, moduli, lavori di gruppo, esposizioni orali) su piattaforma on line G.Suite.

Pordenone, 08 /06 /2021

La docente  
prof.ssa Cadin Maria