

## PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE Anno scolastico 2020/2021

Classe	1B cat
Disciplina	Scienze Motorie e Sportive
Docente	Elisabetta Favarò
Data	10/06/2021

### MODULI DIDATTICI - CONTENUTI/ABILITÀ/COMPETENZE

Il programma è stato svolto in rapporto alle necessità, esigenze, capacità e competenze motorie degli allievi, proponendo il raggiungimento dell'autocoscienza del movimento e l'elaborazione personale delle informazioni ricevute. Questo è stato raggiunto attraverso una gamma di attività individuali e di gruppo, in forme diversificate e sempre più complesse.

Sono state privilegiate le situazioni-problema dove è stata richiesta l'autonoma ricerca di soluzioni; si sono portati gli allievi a ricercare una sempre maggiore precisione nell'esecuzione di un gesto sportivo. Si è cercato di valorizzare la personalità degli allievi, orientando le attitudini individuali e cercando di generare interessi e motivazioni specifiche.

La situazione emergenziale venutasi a creare ha cambiato sostanzialmente la quotidianità della comunità scolastica. Essendo prevalentemente pratica la materia di competenza, si è dovuta adattare la trattazione con nuove metodologie e-learning.

#### MODULO 1

##### POTENZIAMENTO FISILOGICO

(sviluppo funzionale delle capacità condizionali)

Contenuti	Abilità	Competenze/Conoscenze
<b>RESISTENZA:</b> - Circuiti con piccoli attrezzi. - Andature atletiche per il miglioramento della tecnica della corsa.	- Percepire il tempo che passa, riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento. - Saper utilizzare con consapevolezza le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento della resistenza. - Sollecitare ed incrementare l'efficienza respiratoria.	- Essere in grado di sostenere una prova aerobica in maniera autonoma e consapevole riuscendo a percepire le sensazioni del proprio corpo in presenza di uno sforzo prolungato e di saperle interpretare e gestire correttamente. - Conoscenza di base del sistema circolatorio e

		respiratorio in relazione al movimento.
<b>MOBILITA' ARTICOLARE E FORZA</b> - Esercizi di mobilità articolare e flessibilità a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi. - Esercizi di tonificazione e potenziamento muscolare a carico naturale e con l'utilizzo di piccoli attrezzi.	- Percepire e modulare le sensazioni propriocettive a livello articolare muscolo-tendineo durante l'esecuzione del movimento attivo e passivo. - Essere in grado di migliorare il rilassamento neuro-muscolare. - Modulare la propria forza in relazione alla richiesta. - Utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento della forza e della mobilità.	- Essere in grado di compiere movimenti con la massima ampiezza articolare - Essere in grado di eseguire movimenti a carico naturale in forma passiva (stretching) ed attiva, sfruttando l'elasticità e il rilassamento muscolare controllando l'atto respiratorio e la tensione muscolo-tendinea. - Essere coscienti della forza utilizzata per compiere un movimento a carico naturale e/o con piccoli attrezzi. - Essere in grado di differenziare, in riferimento ad un obiettivo preciso, il grado di forza. - Saper eseguire correttamente un gesto analitico per incrementare il tono muscolare. - Saper sostenere un carico di lavoro in stazioni e/o circuiti eseguendo correttamente la tecnica prevista. - Conoscenza di base dell'apparato scheletrico e del sistema muscolare. - Informazioni principali sulle procedure da utilizzare per migliorare forza e mobilità.
<b>VELOCITA'</b> - varie tipologie di andature.	- Compiere movimenti modulando la velocità a seconda della richiesta. - Saper ripetere un gesto nel	- Essere in grado di esprimere velocità in situazioni e/o simulazioni di gara. - Essere in grado di controllare

	minor tempo possibile mantenendo generalmente un'esecuzione corretta.	uno sforzo di alta intensità e di relativa breve durata. - Compiere rapidi movimenti mantenendo la correttezza dell'esecuzione. - Saper sperimentare con relativa consapevolezza le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento della velocità e rapidità.
--	---	--

**MODULO 2****COORDINAZIONE NEUROMUSCOLARE**

Contenuti	Abilità	Competenze/Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi a corpo libero individuali.</li> <li>- Esercizi in diverse combinazioni tra arti superiori e inferiori.</li> <li>- Saltelli, andature coordinative e preatletiche.</li> <li>- Esercizi con palla, palline da tennis, funicella, racchette da badminton e da tennis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esprimere soluzioni motorie adeguate a situazioni di equilibrio dinamico prestabilito.</li> <li>- Realizzare movimenti adeguati in situazioni spazio-temporali e oculo-motorie variabili.</li> <li>- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.</li> <li>- Riprodurre e collegare semplici ritmi e gesti motori specifici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare consapevolmente alcuni schemi motori nell'ambito delle capacità coordinative.</li> <li>- Avere la percezione di se in toto e nelle sue parti.</li> <li>- Riuscire a mantenere il controllo corporeo e motorio nel tempo.</li> </ul>

**MODULO 3****ATTIVITA' SPORTIVE**

Contenuti	Abilità	Competenze/Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fondamentali individuali e conoscenza del regolamento e della tecnica di: pallavolo, pallacanestro, badminton, tennis, ultimate, snag golf.</li> <li>- Esercizi individuali di sensibilizzazione e manipolazione con palla.</li> <li>- Esercizi propedeutici alle varie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare le regole fondamentali degli sport praticati.</li> <li>- Trasferire le abilità motorie apprese in contesti tecnici diversi e di situazioni sempre variabili.</li> <li>- Autovalutare e controllare il proprio vissuto corporeo e la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper affrontare dal punto di vista tecnico-tattico ed emozionale le diverse attività sportive.</li> <li>- Conoscenza degli aspetti tecnici, pratici e regolamentari delle attività sportive trattate.</li> <li>- Conoscenza del valore etico della attività sportiva e della</li> </ul>

<p>attività sportive con l'utilizzo dei fondamentali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi tecnici di apprendimento dei fondamentali individuali.</li> <li>- Storia delle Paralimpiadi.</li> <li>- Allenamento di atleti di alto livello.</li> <li>- Storia degli attrezzi sportivi nel tempo.</li> <li>- Attività in ambiente naturale: camminata sportiva e trekking.</li> </ul>	<p>propria emotività nelle situazioni di competizione.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare il regolamento delle diverse discipline anche svolgendo funzioni arbitrali.</li> <li>- Sperimentare nelle discipline sportive praticate i diversi ruoli e il fair play.</li> <li>- Partecipare in modo propositivo alle diverse attività sportive.</li> </ul>	<p>competizione.</p>
---	---	----------------------

**MODULO 4****SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO**

Contenuti	Abilità	Competenze/Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizzazione di attività che implicano il rispetto di regole predeterminate, l'assunzione di ruoli e lo spirito di collaborazione.</li> <li>- L'affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio anche guidato.</li> <li>- Le Scienze Motorie e le competenze di cittadinanza.</li> <li>- La comunicazione verbale e non verbale, la comunicazione sociale, il comportamento comunicativo.</li> <li>- Sport, regole e fair play.</li> <li>- Progetto "Reboot"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Collaborare e cooperare con i compagni.</li> <li>- Accettare e rispettare le regole.</li> <li>- Rispettare i compagni, gli avversari, l'insegnante, il personale e l'ambiente.</li> <li>- Riconoscere la componente educativa dell'attività motoria-sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di relazionarsi positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità, attitudini e caratteristiche individuali.</li> <li>- 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.</li> <li>- Essere in grado di utilizzare le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione d'infortuni e di incidenti sportivi.</li> <li>- Riconoscere Se e l'Altro come persone.</li> <li>- Riconoscere il gruppo classe come parte di un insieme.</li> <li>- Conoscenze delle regole di comportamento e di rispetto.</li> </ul>

**MODULO 5****SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

Contenuti	Abilità	Competenze/Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- La sicurezza nella pratica dell'attività sportiva.</li><li>- Principi di traumatologia.</li><li>- Apparato locomotore: sistema osseo e muscolare.</li><li>- Principi di alimentazione, alimentazione e sistema immunitario.</li><li>- Alimentazione e sport.</li><li>- Sicurezza e prevenzione in ambiente acquatico.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria.</li><li>- Utilizzare responsabilmente gli spazi durante tutte le attività.</li><li>- Riconoscere l'attività motoria come modello di vita per il raggiungimento di un proprio stato di salute e benessere.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sapere essere responsabili della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni utilizzati per lo svolgimento delle lezioni.</li><li>- Attuare uno spirito di vita sano ed attivo.</li><li>- Saper intervenire su se stessi e sugli altri in caso di infortunio.</li></ul>

Prof.ssa Elisabetta Favarò