

PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE Anno scolastico 2020/2021

Classe	1C 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 FISIOLOGICO

(sviluppo funzionale delle capacità condizionali)

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

MODULO 3**ATTIVITA' SPORTIVE**

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

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

MODULO 4

SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

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

MODULO 5

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

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

Prof.ssa Elisabetta Favarò