

**PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE**  
**Anno scolastico 2020/2021**

Classe	1 FAFM
Disciplina	Scienze motorie
Docente	Eugenio Fossile
Data	30/05/2021

**MODULI DIDATTICI - CONTENUTI/ABILITÀ/COMPETENZE****1. Capacità condizionale: Resistenza - forza****Contenuti**

- ☐ Corsa in palestra in varie forme: lenta di durata, con variazioni di ritmo, intervallata, con percorsi e tempi dati individuali.
- ☐ Dalle serie di ripetute individuali ai circuiti a corpo libero.

**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 test fisici sulla resistenza (Leger modificato).
- Sapere eseguire correttamente il gesto analitico per l'incremento del tono muscolare.
- Saper sostenere un carico di lavoro in circuiti eseguendo correttamente la tecnica prevista

Livello di approfondimento: distinto

## 2. Coordinazione generale

### Contenuti

- Esercizi individuali, in combinazioni diverse saltelli, andature atletiche, esercizi combinati fra arti superiori ed inferiori. Progressione a corpo libero con diverse intensità di lavoro.

### 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.
- 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.

- Controllare più schemi motori rispettando il ritmo e l'esecuzione a corpo libero.

Livello di approfondimento; discreto

### 3. Capacità condizionale: mobilità articolare

#### Contenuti

- Esercizi individuali (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: calcetto, pallavolo, pallacanestro.

#### Contenuti

- Esercizi individuali di sensibilizzazione con attrezzi
- Esercizi individuali, 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

- Schemi motori di base
- Percezione dello spazio e del tempo
- Tecnica dei fondamentali individuali.
- Ruoli e regolamenti

## Abilità

- Attuare i gesti fondamentali delle discipline sportive in maniera consapevole e precisa
- 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: distinto

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

### Contenuti

- Riflessioni verbali sulle modalità di comportamento
- Giochi sportivi e no
- Assistenza indiretta durante le attività pratica
- Percorsi a circuito
- Nozioni inerenti il comportamento durante l'attività e in caso d'incidente

## 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.

Livello di approfondimento: distinto

## Parte teorica

Analisi del movimento nella sua parte meccanica.

## Conoscenza

- 1- dei muscoli interessati nei singoli esercizi a corpo libero
- 2- della capacità motoria interessata
- 3- della modalità respiratoria durante la fase del movimento

## Abilità

- 1- saper comprendere la funzione del muscolo nel suo aspetto meccanico.
- 2- saper riconoscerlo a livello percettivo

## Competenza

1. saper riconoscere la correttezza del movimento e indicare gli eventuali errori di esecuzione, postura e respiratori.
2. Saper lavorare in maniera autonoma in modo consapevole

Livello di approfondimento: buono

## Tipologia delle verifiche effettivamente svolte

- ☐ Risoluzione di problemi
- ☐ Test fisici
- ☐ Orale sui lavori svolti in piccoli gruppi
- ☐ Scritto commentando alcuni video inerenti le diverse tematiche sportive

## *Strumenti usati*

*Attrezzi, cronometro, video-conferenze*