

PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE Anno scolastico 2020/2021

Classe	2E AFM
Disciplina	Scienze motorie e sportive
Docente	Prof. Piazza Eleonora
Data	15/06/2021

MODULI DIDATTICI - CONTENUTI/ABILITÀ/COMPETENZE

1. Capacità condizionale: velocità - forza

Contenuti

- Corsa in palestra in varie forme: lenta, veloce, con variazioni di ritmo, con variazioni di direzione e di senso, intervallata, con percorsi, individuale, con utilizzo di piccoli attrezzi e/o liberi nello spazio.
- Dalle serie di ripetute individuali e a coppie di esercizi specifici ai circuiti e/o stazioni di lavoro con carichi assegnati

Conoscenze

- Correre con andature diverse; percezione dello spazio, consapevolezza del proprio ritmo personale
- Percezione del proprio corpo e dei suoi principali gruppi muscolari
- Conoscere le modalità e la tecnica 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 l'aspetto tecnico di esecuzione di andature atletiche ed esercizi a corpo libero.
- 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 motori diversi
- Saper 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: ottimo

2. Coordinazione generale

Contenuti

- Esercizi individuali, con piccoli attrezzi in combinazioni diverse: saltelli, andature atletiche, lanci esercizi combinati fra arti superiori ed inferiori. Progressioni con piccoli attrezzi. Esercizi di equilibrio.

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 statico e dinamico.
- Valutare distanze e trattorie in relazione al movimento stesso
- Usare arto dominante e non dominante per eseguire gesti motori

Competenze

- Controllare in maniera globale e segmentaria 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: buono

4. Giochi sportivi: pallavolo, calcio

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

- Principi degli sport di squadra
- 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
- Valutazione delle traiettorie e degli spostamenti del proprio corpo nello spazio
- Trasferire le capacità e conoscenze motorie nei diversi ambiti

Competenze

- Essere in grado di eseguire i fondamentali in maniera corretta e consapevole per un risultato voluto e corretto

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
- Percorsi a stazioni, circuiti, staffette
- Nozioni inerenti il comportamento durante l'attività e in caso d'incidente

Conoscenze

- Regolamento della palestra conforme alla situazione contingente
- 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: buono

7. Capacità coordinative e condizionali e cenni di anatomia (programma e argomenti trattati con DAD)

Contenuti

- Capacità coordinative e condizionali
- Le capacità coordinative e condizionali applicate nei diversi sport
- Il sistema scheletrico: scheletro assile e appendicolare

Conoscenze

- Conoscere le capacità coordinative e condizionali di cui dispone l'essere umano e relativi metodi di allenamento.

- Conoscere le funzioni dell'apparato scheletrico e le principali ossa che compongono il corpo umano,

Abilità

- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute
- Gestire l'attività motoria con consapevolezza
- Comprendere i concetti e le relazioni essenziali ed essere in grado di riproporli
- Applicare le conoscenze minime senza errori sostanziali
- Cogliere gli aspetti fondamentali di temi, questioni e problemi
- Essere in grado di riutilizzare le conoscenze nella produzione di lavori personali
- Collaborare al fine di realizzare un prodotto multimediale

Competenze

- Approfondire una conoscenza consapevole del proprio corpo
- 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

Strumenti usati: attrezzi, cronometro. Sussidi multimediali.

Educazione civica

Progetto Reboot

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Le

valutazioni si sono basate sulla costante osservazione degli alunni e sulla ripetizione di

prove specifiche, esecuzione di test; 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, 15/06/2021

prof.ssa Piazza Eleonora