

## PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE Anno scolastico 2020/2021

Classe	3 A CAT
Disciplina	Scienze motorie e sportive
Docente	Prof. Cadin Maria
Data	08/06/2021

### 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.
- test corsa navetta, test per la forza (tronco addominali, arti inferiori salto in lungo da fermi)
- Dalle serie di ripetute individuali e a coppie di esercizi specifici ai circuiti e/o stazioni di lavoro con carichi assegnati (circuiti con modalità Tabata)
- Esercizi per l'incremento della forza degli arti superiori ed inferiori a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi (pesetti, bande elastiche, bastoni)

##### 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

- Test per la coordinazione (speed ladder, funicella)
- 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 statico e dinamico

### Conoscenze

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

### Abilità

- Unire più schemi motori semplici e complessi rispettando ritmi e modalità di esecuzione con cambiamenti di ritmo e fronte.
- Riconoscere le varie capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti
- 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.
- Valutare le proprie prestazioni confrontandole con appropriate tabelle di riferimento.
- 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: tennis, badminton, tennistavolo, pallavolo

### 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.
- Arbitraggio di partite individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti

Conoscenze

- Principi e regole degli sport praticati
- 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
- 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 approfondendone la teoria e la tecnica

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'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 le vittorie 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: ottimo

Tipologia delle verifiche effettivamente svolte

- Risoluzione di problemi
- Test
- Esercizi fisici
- Prove motorie

## **7. salute, benessere, sicurezza e prevenzione ( programma e argomenti trattati con DDI)**

### **Conoscenze**

- Le Capacità coordinative generali e speciali; l'apprendimento motorio e controllo motorio : le fasi, le modalità.
- Capacità e abilità espressive: il linguaggio del corpo. Il fair play nella pratica sportiva. Conoscere i danni provocati da sostanze nocive dopanti. I principi antidoping del codice WADA; la lista antidoping e richiami ad atleti olimpici che hanno fatto uso di Doping.
- Le specialità dell'atletica leggera: tecnica, regole, atleti famosi.
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione nello sport; lavoro di gruppo e realizzazione di un power point sul tema: il rischio di infortuni e prevenzione. Nozioni di traumatologia sportiva e relativo primo soccorso. I traumi più comuni nei vari sport.
- Il ruolo della tecnologia nello sport.

### **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.
- Saper osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica.
- Dimostrare autonomia di lavoro e senso di responsabilità, capacità di organizzare i propri impegni, partecipazione alle attività proposte, collaborazione con gli altri, completezza e correttezza dei contenuti.

Strumenti usati: attrezzi, cronometro. Testo in adozione e sussidi multimediali.

### **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:

- Il fair play nella pratica sportiva. Conoscere i danni provocati da sostanze nocive dopanti. I principi antidoping del codice WADA; la lista antidoping e richiami ad atleti olimpici che hanno fatto uso di Doping.
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione nello sport; lavoro di gruppo e realizzazione di un power point sul tema: il rischio di infortuni e prevenzione. Nozioni di traumatologia sportiva e relativo primo soccorso. I traumi più comuni nei vari sport.

## **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