

PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE
Anno scolastico 2020/2021

Classe	3 BAFM
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