

## PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE Anno scolastico 2020/21

Classe	3B SIA
Disciplina	Scienze motorie
Docente	Donatella Biondo
Data	10/06/2021

### 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 individuale, a coppie e a gruppi 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, 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 tests e simulazione di gare.
- ☐ Sapere 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: buono

## 2. Coordinazione generale

#### Contenuti

- ☐ Esercizi individuali, a coppie e a gruppi con piccoli attrezzi in combinazioni diverse Saltelli, andature atletiche, esercizi combinati fra arti superiori ed inferiori. Progressioni con piccoli attrezzi.

#### 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 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; buono

### 3. Capacità condizionale: mobilità articolare

#### Contenuti

- ☐ Esercizi individuali e a coppie 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; discreto

### 4. Giochi sportivi: calcetto, pallavolo, palla tamburello..

#### Contenuti

- ☐ Esercizi individuali di sensibilizzazione con attrezzi
- ☐ Esercizi individuali, a coppie e a gruppi 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.

☐ Tornei

Conoscenze

- ☐ Principi degli sport di squadra e le elementari tattiche ad essi legati.
- ☐ Schemi motori di base
- ☐ Percezione dello spazio e del tempo
- ☐ Tecnica dei fondamentali individuali e accenni alla tattica di squadra.
- ☐ 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: più che 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
- ☐ Calendari di tornei
- ☐ Percorsi a stazioni, circuiti, staffette
- ☐ 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: più che buono

#### Parte teorica

Analisi del movimento nella sua parte meccanica.

Conoscenza

- 1- dei muscoli interessati nei singoli esercizi di workout.
- 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 produrre video con la visione degli esercizi commentandoli.
3. Saper indicare le capacità interessate nei vari contesti e alcune modalità di allenamento.
4. Saper lavorare in maniera autonoma in modo consapevole

Livello di approfondimento: discreto

- Progetto Reboot: partecipazione ed approfondimento delle tematiche legate alla pandemia Covid 19 con la produzione di un power point su virus e sistema immunitario

Il lavoro è stato sviluppato dai ragazzi che sono andati a ricercare dati e informazioni

Abilità

- 1- saper ricercare informazioni e collegarle
- 2- saper costruire diverse modalità di comunicazione
- 3- saper rapportarsi con altre persone in un confronto sereno e produttivo

Competenza

1. Saper produrre un power point.
2. Saper esporre con una sequenza logica il lavoro prodotto argomentando in modo efficace e fluido
- 3.

### 3. Avere capacità critica

Livello di approfondimento: dal buono all'ottimo

Tipologia delle verifiche effettivamente svolte

- ☐ Risoluzione di problemi, esposizione e produzione di power point
- ☐ Test e tornei
- ☐ Esercizi fisici, prove motorie
- ☐ Esposizione orali e realizzazione di power point

**Strumenti usati : attrezzi, cronometro computer.**