

PROGRAMMA SVOLTO 2020-21

SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

I° CAT (costruzione, ambiente e territorio)

COMPETENZE IN CHIAVE EUROPEA per la formazione permanente:

Comunicazione nella madrelingua:

Utilizzare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative.

Competenze matematiche e scientifiche:

applica strategie efficaci per la soluzione di problemi;

Competenze sociali e civiche:

capacità di collaborare, rispetto del lavoro altrui

Competenze digitali

Utilizzare strumenti di comunicazione visiva e multimediale,

Spirito d'iniziativa e d'imprenditorialità:

capacità di pianificare e gestire le fasi di lavoro, creatività

Imparare ad imparare

Partecipare attivamente alle attività portando il proprio contributo personale.

Reperire, organizzare, utilizzare informazioni da fonti diverse per assolvere un determinato compito

In palestra: **POTENZIAMENTO FISILOGICO**

Contenuti:

- corsa lenta e lunga, corsa lenta con variazione di ritmo, corse ripetute
- circuiti di destrezza;
- dalle esercitazioni a carico naturale all'uso graduale e progressivo dei sovraccarichi;
- esercizi a corpo libero da fermo
- esercizi a corpo libero in movimento (andature , corse balzate..)
- circuiti di destrezza.

Competenze per la formazione permanente da raggiungere:

- Realizzare movimenti da semplici a complessi;
- Cooperare in équipe;
- Sperimentare varie tecniche espressivo- comunicative;
- Sperimentare compiti di giuria;
- Sviluppa la fiducia in se e negli altri;
- Sentirsi protagonista qualunque sia il ruolo che ricopre nella squadra;

Obiettivi specifici di apprendimento per abilità, conoscenze competenza standard:

COMPETENZA: Prende consapevolezza di se attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo.

ABILITA' : Miglioramento delle capacità coordinative di equilibrio; Ritmo e coordinazione; Aumento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità); Mobilità articolare; Miglioramento dell'apparato cardio circolatorio; Tonificazione e rassodamento dell'apparato muscolare;

CONOSCENZE: Conoscere la differenza tra schemi motori di base e capacità coordinative; conosce i meccanismi energetici e la differenza tra lavoro aerobico e anaerobico; tra lavoro lattacido e lavoro alattacido.

Metodologia didattica:

Lezione frontale

Attività pratiche in palestra

Lavoro per gruppi differenziati Verifica e valutazione:

Osservazione sistematica del gruppo

Test oggettivi:

Osservazione del comportamento di gioco

Osservazione della disponibilità , consapevolezza, impegno ed interesse dimostrati dagli alunni

Valutazione dell'atteggiamento verso la materia, sé stessi, gli altri e l'ambiente

Mezzi e spazi utilizzati:

Palestra scolastica

Spazi esterni (previa autorizzazione dei genitori) ➤

Materiale sportivo messo a disposizione dall'Istituzione Scolastica

Sussidi audio.

Pratica delle attività sportive: **L'ACROSPORT**

A livello sperimentale, in questa classe è stata proposta quest'anno un'attività di avvicinamento allo sport acrobatico, conclusasi con un'esibizione di ACROSPORT. Gli alunni, in special modo (ma non esclusivamente) la componente maschile, che all'inizio si mostravano diffidenti, hanno in seguito mostrato un sempre crescente impegno ed interesse, accompagnati da un'evidente motivazione a mostrare le reali capacità del gruppo-classe, specie in un'attività non strettamente "canonica" come appunto la ginnastica acrobatica.

Contenuti:

- Esercizi a coppie per imparare le prese;
- Esercizi di squilibri reciproci;
- Figure semplici a due;
- figure avanzate;
- I piazzamenti;
- Le piramidi a tre;
- Le piramidi avanzate;
- il ritmo;
- il ballo;
- la progressione;

Competenze per la formazione permanente da raggiungere :

- Realizzare movimenti da semplici a complessi;
- Cooperare in équipe;
- Sperimentare varie tecniche espressivo- comunicative;
- Sperimentare compiti di giuria;
- Sviluppa la fiducia in se e negli altri;
- Sente di essere protagonista qualunque sia il ruolo che ricopre nella squadra;

Obiettivi specifici di apprendimento per conoscenze, abilità e competenza standard:

COMPETENZA: Utilizza un linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.

ABILITA' : Accrescimento della consapevolezza del corpo e del movimento; Miglioramento delle capacità coordinative di equilibrio, ritmo e coordinazione; Aumento delle capacità condizionali di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare

CONOSCENZE: Caratteristiche dell'Acrosport; Leggi fisiche e fisiologiche che regolano l'equilibrio; Elementi che influenzano il mantenimento della postura.

Metodologia didattica:

Lezione frontale

Attività pratiche in palestra

Lavoro per gruppi differenziati Verifica e valutazione:

Osservazione sistematica del gruppo

Test oggettivi:

Osservazione del comportamento di gioco

Osservazione della disponibilità, consapevolezza, impegno ed interesse dimostrati dagli alunni

Valutazione dell'atteggiamento verso la materia, sé stessi, gli altri e l'ambiente

Mezzi e spazi utilizzati:

Palestra scolastica

Spazi esterni (previa autorizzazione dei genitori) ➤

Materiale sportivo messo a disposizione dall'Istituzione Scolastica

Sussidi audio.

Pratica delle attività sportive: LA PALLAVOLO, LA PALAMANO

Nell'avvicinarsi dei più giovani ai giochi sportivi di squadra (pallavolo, pallamano...), preminente importanza hanno avuto gli esercizi di sensibilizzazione agli elementi del gioco, senza tener conto del perfetto gesto tecnico.

Per questo scopo ci siamo serviti di esercizi di facile comprensione ed esecuzione.

La sensibilizzazione alla palla ha avuto come mezzo di allenamento esercizi di palleggio libero, da soli o con il compagno, in varie situazioni e finalizzati al miglioramento della coordinazione, della mobilità e dell'irrobustimento delle strutture osteoarticolari chiamate in causa. La sensibilizzazione al campo è stata piuttosto mirata alla presa di coscienza del proprio corpo nello spazio. Utile, a questo proposito, è stato iniziare con dei semplici esercizi di traslocazione all'interno del campo di gioco, per poi passare ad esercizi con la palla che richiederanno gradualmente un'esecuzione sempre più precisa. Ovviamente ogni esercizio svolto è stato scelto in funzione delle capacità e del livello degli allievi i quali, comunque, tendono autonomamente a prediligere quelli più complessi, via via che le loro capacità migliorano.

Contenuti:

FONDAMENTALI TECNICI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO:

- il palleggio;
- il bagher;
- la battuta a bilanciere;
- il muro;
- la schiacciata;

FONDAMENTALI DI SQUADRA (TATTICI) DELLA PALLAVOLO:

- difesa w;
- attacco con alzatore al centro;

Svolgimento di una partita;

FONDAMENTALI TECNICI INDIVIDUALI DELLA PALLAMANO:

- palleggio;
- passaggio;
- conduzione;
- tiro;

FONDAMENTALI DI SQUADRA (TATTICI) DELLA PALLAMANO:

- i ruoli;
- la difesa;
- l'attacco;

Svolgimento di una partita

Competenze per la formazione permanente da raggiungere:

- Realizzare movimenti da semplici a complessi;
- Cooperare in équipe;
- Sperimentare varie tecniche espressivo- comunicative;
- Sperimentare compiti di arbitraggio;
- Sviluppa la fiducia in se e negli altri muovendosi con più rispetto, sicurezza e prevenzione ;
- Sente di essere protagonista qualunque sia il ruolo che ricopre nella squadra;

Obiettivi specifici di apprendimento per conoscenze e abilità e competenza:

COMPETENZA:

ABILITA' : Adatta le abilità tecniche individuali alle situazioni di gioco e le trasforma proponendo delle varianti; ricopre autonomamente diversi ruoli assumendosi le diverse responsabilità;

CONOSCENZE: Conosce la differenza tra tecnica individuale (fondamentali tecnici di base), tecnica applicata (tattica individuale) e tattica collettiva; Conosce la terminologia, il fair play e i regolamenti tecnici anche in funzione di arbitraggio;

Metodologia didattica:

Lezione frontale

Attività pratiche in palestra

Lavoro per gruppi differenziati Verifica e valutazione:

Osservazione sistematica del gruppo

Test oggettivi:

Osservazione del comportamento di gioco

Osservazione della disponibilità , consapevolezza, impegno ed interesse dimostrati dagli alunni

Valutazione dell'atteggiamento verso la materia, sé stessi, gli altri e l'ambiente

Mezzi e spazi utilizzati:

Palestra scolastica

Spazi esterni (previa autorizzazione dei genitori) ➤

Materiale sportivo messo a disposizione dall'Istituzione Scolastica

Sussidi audio.

Attività in ambiente naturale : L'ATLETICA LEGGERA

Al fine della preparazione per i giochi sportivi studenteschi, verranno svolte in ambiente naturale le attività inerenti l'atletica in riferimento alla preparazione di: corsa 100mt, 200mt, 400mt, salto ad ostacoli, staffetta, SLF, lancio del peso e del disco, salto in alto e salto in lungo.

Utile, a questo proposito, è stato iniziare con dei semplici esercizi finalizzati al miglioramento della coordinazione, della mobilità e dell'irrobustimento delle strutture osteoarticolari chiamate in causa.

LA PARTENZA DAL BLOCCO

LA CORSA VELOCE (100m; 110m ostacoli).

LANCI (peso e disco) ;

SALTI (alto e lungo).

Competenze per la formazione permanente da raggiungere:

- Realizzare movimenti da semplici a complessi;
- Cooperare in équipe;
- Sperimentare varie tecniche espressivo- comunicative;
- Sperimentare compiti di arbitraggio;
- Sviluppa la fiducia in se e negli altri muovendosi con più rispetto, sicurezza e prevenzione ;
- Sente di essere protagonista qualunque sia il ruolo che ricopre nella squadra;

Obiettivi specifici di apprendimento per conoscenze e abilità e competenza standard:

COMPETENZA STANDARD:

ABILITA' : Adatta le abilità tecniche individuali alle situazioni di gioco e le trasforma proponendo delle varianti; ricopre autonomamente diversi ruoli assumendosi le diverse responsabilità;

CONOSCENZE: Conosce la differenza tra tecnica individuale (fondamentali tecnici di base), tecnica applicata (tattica individuale) e tattica collettiva; Conosce la terminologia, il fair play e i regolamenti tecnici anche in funzione di arbitraggio;

Metodologia didattica:

Lezione frontale

Attività pratiche in palestra

Lavoro per gruppi differenziati Verifica e valutazione:

Osservazione sistematica del gruppo

Test oggettivi:

Osservazione del comportamento di gioco

Osservazione della disponibilità , consapevolezza, impegno ed interesse dimostrati dagli alunni

Valutazione dell'atteggiamento verso la materia, sé stessi, gli altri e l'ambiente

Mezzi e spazi utilizzati:

Palestra scolastica

Spazi esterni (previa autorizzazione dei genitori) ➤

Materiale sportivo messo a disposizione dall'Istituzione Scolastica

Sussidi audio.

Alla fine di ogni microciclo gli alunni hanno preso parte a Tornei interni alla scuola, tornei organizzati dal progetto sport salute e benessere e campionati studenteschi,

dimostrando un evidente consolidamento delle capacità di esecuzione dei fondamentali e una buona padronanza del gioco di squadra.

In aula:

Conoscenze teoriche

- Apparato cardiocircolatorio e respiratorio;
- Il doping: effetti e conseguenze sullo stato di salute;
- Doping farmacologico e competizioni sportive;
- Traumatologia dello sport e prevenzione degli infortuni;
- . Fumo e conseguenze sul sistema di organi ed apparati Alcool test.