

Anno Scolastico 2020-21
Classe 3C SCIENTIFICO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: MANNARA' CLARA

PROGRAMMA SVOLTO

CONTENUTI

OBIETTIVO 1

1) INCREMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA

- Sviluppo della resistenza aerobica mediante esercitazioni di corsa continua ad andatura lenta e di durata progressivamente crescente.

2) SVILUPPO DELLA FORZA MUSCOLARE

- Tonificazione muscolare generale e specifica degli arti superiori ed inferiori a corpo libero a carico naturale.

- Circuit training

- Irrobustimento arti inferiori con andature di preatletismo: skip avanti, indietro, singolo, alternato, basso, balzi, corsa rimbalzata, superamento ostacoli bassi ecc.

- Tonificazione della muscolatura addominale e paravertebrale mediante serie di ripetizioni.

3) SVILUPPO DELLA VELOCITA'

- Miglioramento della reattività e ricerca della velocità mediante esercizi di prontezza e rapidità ed esercizi di preatletismo atti al perfezionamento della corsa veloce.

4) MOBILITA' ARTICOLARE

- Mobilità articolare: esercizi di mobilizzazione delle articolazioni scapolo-omerali, coxo-femorali e della colonna vertebrale in forma attiva; mobilità passiva: esercizi di stretching per i vari distretti muscolari.

OBIETTIVO 2

- Esercitazioni di coordinazione dinamica generale ed intersegmentaria: esercizi per coordinazione dissociata arti superiori/inferiori

- Esercitazioni di coordinazione oculo- manuale

OBIETTIVI 3 e 4 : CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

- PING PONG
- BADMINTON
- VOLLEY

OBIETTIVO 5

- Educazione posturale
- Importanza di uno stile di vita attivo per la tutela della salute

EDUCAZIONE CIVICA

- Una sana alimentazione: gli alimenti nutrienti; il fabbisogno energetico; il fabbisogno plastico rigenerativo; il fabbisogno bioregolatore; il fabbisogno idrico; il metabolismo energetico; la composizione corporea; una dieta equilibrata.

STRUMENTI

Grandi e piccoli attrezzi (palloni, materassini, mazze, racchette ecc.)

Pista atletica esterna

Palestra

DAD

METODOLOGIA

A seconda dell'argomento e delle attività trattati sono stati utilizzati:

- lezioni frontali
- lezioni partecipate
- lezioni guidate (scoperta guidata)
- esercitazioni individuali, a coppie e di gruppo
- giochi sportivi a coppie.

Nella conduzione dell'attività, al fine di stimolare il coinvolgimento di tutti gli alunni e per far vivere l'esercizio fisico come fonte di esperienze gratificanti, si è ritenuto indispensabile adattare le richieste alle diverse capacità dei singoli, affinché ognuno abbia potuto partecipare e dare il proprio contributo in misura delle proprie possibilità.

VERIFICA/VALUTAZIONE

Per la verifica degli obiettivi di tipo pratico sono stati utilizzati delle prove pratiche, la cui valutazione è stata effettuata rispettivamente attraverso specifiche tabelle di riferimento e osservazione sistematica.

Per gli argomenti teorici sono state effettuate prove scritte con domande aperte e a scelta multipla.

Indice

- 1.1 **Profilo generale della classe**
- 1.2 **Alunni con bisogni educativi speciali**
 - 1.3 **Livelli finali rilevati e fonti di rilevazione dei dati**
- 2. **Quadro delle competenze**
 - 2.1 **Articolazione delle competenze**
- 3. **Contenuti specifici del programma**
 - 4. **Eventuali percorsi multidisciplinari**
 - 5. **Metodologie**
 - 6. **Ausili didattici**
 - 7. **Modalità di recupero delle lacune rilevate e di eventuale valorizzazione delle eccellenze**
 - 8. **Verifica e valutazione degli apprendimenti**
 - 9. **Competenze Europee**
- Allegato 1: programma svolto**