

LICEO STATALE " Alessandro Volta "

Programma delle attività svolte

Docente: Mario Pacini

Classe: 4°A LC Anno Scolastico 2020/2021

Materia: scienze motorie e sportive

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PROF. Mario Pacini

CLASSE 4°ALC ORE SETTIMANALI N.2 ORE SVOLTE 64

SITUAZIONE D'INGRESSO: POSSESSO DEI PRE-REQUISITI DA PARTE DEGLI ALUNNI

IN MODO PIENO E SICURO 18 ACCETTABILE 6 PARZIALE 0 NON SODDISFACENTE

L'ultimo anno è stato particolarmente difficoltoso a causa della impraticabilità fino a gennaio di una palestra della scuola per la conclusione dei lavori di ristrutturazione e anche per la pandemia Covid -19. Le lezioni pratiche si sono ridotte drasticamente dando spazio alla teoria, pertanto il programma teorico pur con le difficoltà sopra citate e legate alla Didattica a distanza si è svolto regolarmente.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

- 1) CONOSCERE E PERCEPIRE IL PROPRIO CORPO
- 2) MIGLIORARE LA PERCEZIONE RITMICO-MOTORIA
- 3) MIGLIORARE LA COORDINAZIONE GENERALE, LE CONOSCENZE E L'ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE.
- 4) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DEI GIOCHI TRADIZIONALI E SPORTIVI.
- 5) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DI ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE.
- 6) CONOSCERE IL CORPO UMANO.
- 7) SICUREZZA E PREVENZIONE NEI VARI AMBIENTI.

(AMBITO DELLA CONOSCENZA E DELLA PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) Conoscere i principi base dell'educazione posturale.
- 2) Saper assumere posture corrette in ogni momento e specialmente durante gli esercizi con piccoli attrezzi.

MODULO N.1

Saper svolgere esercizi di contrazione e decontrazione analitica e globale.
Saper svolgere esercizi di ginnastica respiratoria e di rilassamento .
Saper assumere posture corrette in particolare durante esercizi di tonificazione sotto forma di serie e ripetizioni..

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): saper muovere i singoli segmenti corporei in modo segmentario e combinato nelle varie posizioni.

(AMBITO DELLA PERCEZIONE SENSORIALE: UDITO, SENSO DEL RITMO..)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) Riconoscere e confrontare le varie tipologie dei ritmi nei gesti delle molteplici azioni sportive e nella varietà dei moduli ritmico-sonori.
- 2) Saper riprodurre in modo personalizzato i ritmi dei gesti sportivi e sonori, interagendo con i ritmi degli altri in modo armonico ed efficace.

MODULO N.1

Saper eseguire i passi base della ginnastica aerobica e sopra gli step.
Esecuzione di semplici coreografie seguendo battute ritmiche e brani musicali.
Proporre autonomamente coreografie ritmico-motorie a coppie, terne e in piccoli gruppi.

MODULO N.2

Saper riconoscere ed eseguire , in modo personalizzato, varie tipologie di ritmo nei vari gesti sportivi e saper interagire con i ritmi dei compagni.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): saper eseguire una coreografia di base su base ritmica con uso degli step.

(AMBITO DELLA ORGANIZZAZIONE E DELLE CONOSCENZE SPAZIO-TEMPORALI E DELLA COORDINAZIONE GENERALE)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) Conoscere i principi fondamentali per una programmazione di allenamento.
- 2) Saper guidare alcune fasi preparatorie della lezione di scienze motorie.
- 3) Saper trasferire autonomamente metodi e tecniche di allenamento finalizzate allo sviluppo della coordinazione generale.
- 4) Conoscere e praticare le varie tipologie di corsa e di salti dell'atletica leggera.

MODULO N.1

Saper preparare e condurre autonomamente la fase di riscaldamento in funzione dell'attività specifica.

Saper progettare e proporre autonomamente percorsi di coordinazione e circuiti di allenamento..

Saper svolgere in modo efficace varie tipologie di percorsi ginnico-motori a tempo .

Saper eseguire varie tipologie di salto con la funicella anche in sincronia con i compagni.

MODULO N.2

Saper effettuare corse di velocità, con piccoli ostacoli, di resistenza, in staffetta.

Saper eseguire lo stacco del salto in lungo e in alto.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): saper proporre ed eseguire un semplice percorso ginnico-motorio in modo sequenziale e continuativo.

(AMBITO DELLA RELAZIONE E DEL GIOCO , GIOCO-SPORT E SPORT.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO).

- 1) Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi tradizionali e degli sport individuali e di squadra svolti. Conoscere le regole e le tecniche di base.
- 2) Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie trasferendole a spazi e tempi di cui si dispone.
- 3) Valorizzare gli aspetti educativi e sociali dello sport.

MODULO N. 1

Partecipare e proporre giochi tradizionali. Conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi non sportivi e la terminologia specifica.

MODULO N.2

Conoscere le regole e la tattica di base dei giochi sportivi praticati sapendosi adattare ai ruoli assunti.

Saper svolgere ruoli di arbitraggio.

Partecipare a gare e tornei interni o esterni all'Istituto e, se possibile, contribuire alla loro organizzazione.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): sapere le regole principali di un gioco non sportivo e uno sportivo e saper far parte integrante della squadra durante le varie fasi di gioco.

(AMBITO DELLA CONOSCENZA DEL CORPO UMANO E DELLA SICUREZZA)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) Apparato scheletrico, muscolare e cardiocircolatorio.
- 2) Concetto di prevenzione nei vari ambienti: casa, strada e in modo particolare la palestra. La rianimazione cardio polmonare e primo soccorso.

MODULO N.1

Studio di alcuni apparati, cardiocircolatorio, respiratorio. Lo studio del sistema nervoso. I benefici dell'attività fisica ai vari apparati e sistemi. I maggiori traumi da sport ed il primo soccorso. I principi fondamentali della teoria della metodologia dell'allenamento. Le qualità motorie: la forza, la resistenza, la velocità o rapidità, la mobilità, la coordinazione, l'equilibrio. Nelle lezioni si farà uso di power point, fotocopie e appunti.

MODULO N.2

Consapevolezza dei comportamenti e dei rischi in ambiente domestico e sulla strada.

Conoscere e riflettere sul valore degli esercizi di riscaldamento muscolare e di un abbigliamento adeguato in palestra (in particolare le scarpe).

Saper assumere comportamenti idonei in casi di infortuni o malesseri in palestra (primo soccorso e BLS sul manichino).

Assumere comportamenti consapevoli e di prevenzione in generale in ogni ambito di vita

TEORIA:

Il sistema nervoso

Apparato cardiocircolatorio

Apparato respiratorio

Benefici dell'attività fisica ai vari apparati e sistemi

Maggiori traumi da sport e primo soccorso

Le qualità motorie: forza, resistenza, velocità o rapidità, la mobilità, la coordinazione, l'equilibrio

Video visti:

Sistema nervoso

Articolazioni

Apparato respiratorio

La flessibilità

Le Paralimpiadi

Sport estremi