

# **LICEO STATALE " Alessandro Volta "**

## **Progettazione delle attività**

Docente: ADRIANO PIETRINI

Classe: 4°D LS Anno Scolastico 2020/2021

Materia: scienze motorie e sportive

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE      PRF. ADRIANOPIETRINI**

**CLASSE 4^ D LS      ORE SETTIMANALI N.2**

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

IN MODO PIENO E SICURO 11 ACCETTABILE 6 PARZIALE 4 NON SODDISFACENTE

### **OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA**

- 1) CONOSCERE E PERCEPIRE IL PROPRIO CORPO
- 2) MIGLIORARE LA PERCEZIONE RITMICO-MOTORIA
- 3) MIGLIORARE LA COORDINAZIONE GENERALE, LE CONOSCENZA 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.

**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 respiratorio, apparato cardiocircolatorio, apparato scheletrico, il sistema linfatico, il sistema nervoso, il muscolo scheletrico, i meccanismi energetici, acido lattico, le capacità motorie, respirazione cellulare, accenni sul ciclo di Krebs, la placca neuromotrice, le patologie vertebrali.

La contrazione muscolare ed il movimento.

Benefici attività fisica.

Saper leggere l'elettrocardiogramma.

Principi nutrizionali e corretta alimentazione.

Le Olimpiadi: di Berlino 1936, Messico 1968, Monaco di Baviera Germania Ovest 1972, Mosca 1980, Los Angeles 1984; il contesto storico in cui si sono svolte e gli atleti più rappresentativi.

Le droghe e i danni che causano: fumo, alcol, cannabis, cocaina e droghe sintetiche.

2) Concetto di prevenzione nei vari ambienti anche a causa del COVID-19, in modo particolare la palestra. La rianimazione cardio polmonare e primo soccorso.

## **MODULO N.1**

Studio: con lezioni in power point e uso di filmati e appunti.

## **MODULO N.2**

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

Conoscere le regole di comportamento nell'ambiente scolastico per evitare il contagio da Covid-19

Saper assumere comportamenti idonei in casi di infortuni o malesseri in palestra

**OBIETTIVI MINIMI** ( a cui corrisponde la sufficienza): SARANNO RESE NOTE TABELLE SPECIFICHE DI VALUTAZIONE PER L'ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO.

## **EDUCAZIONE CIVICA.**

Il Fair Play: sportivo e finanziario