

# **LICEO STATALE " Alessandro Volta "**

## **Progettazione delle attività**

Docente: ADRIANO PIETRINI

Classe: 3°N L.S. Sportivo Anno Scolastico 2020/2021

Materia: scienze motorie e sportive

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE                    PROF. ADRIANO PIETRINI**

**CLASSE 3^N L.S. SPORTIVO                    ORE SETTIMANALI N. 3**

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

IN MODO PIENO ESICURO 12    ACCETTABILE 10    PARZIALE 3    NON SODDISFACENTE

In questo ultimo anno le difficoltà rilevate sono quelle riguardanti gli spazi relativi alla attività pratica, vista l'ora tolta per la sanificazione, causa Covid -19, delle palestre. Questo ha portato più classi contemporaneamente nelle palestre costringendoci a modificare le lezioni e ad organizzarsi per le varie turnazioni.

L'anno scolastico si è concluso con ottimi risultati da parte di tutti gli alunni riportando discreti risultati finali.

### **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.

**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) Riabilitazione agli infortuni. Uso e conoscenza delle più comuni terapie strumentali in fisioterapia.  
Le qualità motorie: forza, velocità o rapidità, resistenza, mobilità, coordinazione ed equilibrio.  
Le fasce muscolari, accenni sul sistema fasciale.  
Il sistema nervoso. La placca neuromotrice  
Apparato digerente.
- 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