

ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE
“L. da VINCI – G.R. CARLI –S. de SANDRINELLI “
A.S. 2021-2022

PROGRAMMA SVOLTO: SC. MOTORIE E SPORTIVE, CLASSE 4H

Obiettivi della disciplina in termini di competenze:

Competenze sviluppate: riconoscimento degli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria-sportiva per il benessere individuale e collettivo.

Modulo 1: il corpo in movimento.

Conoscenze

- 1) Gli aspetti teorico-pratici e tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati a livello scolastico (pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, tennistavolo, alcune specialità dell'atletica leggera). I diversi aspetti di un evento sportivo (organizzazione, preparazione, svolgimento del gioco, arbitraggio, classifiche). Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo dalle diverse attività sportive.
- 2) La frequenza cardiaca e respiratoria (parametri di base e sotto sforzo) Il recupero fisiologico. Elementi teorici- Le capacità condizionali: forza, velocità e resistenza. - Le capacità coordinative generali, speciali e mobilità articolare. Le caratteristiche specifiche delle diverse attività motorie con particolare attenzione agli elementi ritmici e coordinativi - La capacità di apprendimento motorio- La capacità di adattamento motorio- La capacità di controllo e direzione del movimento.
- 3) La funzione sociale ed educativa dello sport, tra inclusività e competitività (modulo di Educazione Civica).

Abilità

- 1) Migliorare l'esecuzione dei gesti tecnici e, trasferire le abilità motorie ai diversi contesti sportivi adattandole alle situazioni e proponendo varianti.
Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità per realizzare in team un compito complesso rispettando le indicazioni e definendo i tempi, gli spazi, i turni e le regole.
Ampliare le proprie capacità motorie realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare situazioni variabili.
- 2) Perfezionare la qualità esecutiva ed impostare, correggere e mantenere posture corrette durante i movimenti.
 - Esercizi di adattamento e trasformazione dei movimenti
 - Esercizi di accoppiamento e combinazione dei movimenti
 - Esercizi di differenziazione dei movimentiAdeguare l'intensità dello sforzo alla durata dell'esercizio fisico.
Controllare lo stato di contrazione/decontrazione dei muscoli agonisti/antagonisti coinvolti in un esercizio con consapevolezza cinestesica.
Distinguere le prestazioni sportive in base ai parametri di intensità/durata e predisporre

ad affrontarle nel modo opportuno (preparazione, distribuzione dello sforzo, dosaggio del carico, recupero).

Avere maggior consapevolezza del funzionamento del corpo umano durante la prestazione sportiva. Dei meccanismi di produzione di energetici e di una corretta alimentazione.

Saper adottare, nei diversi contesti, comportamenti funzionali alla sicurezza ed applicare alcune procedure di primo soccorso

Saper intervenire in caso di emergenza

Riconoscere le caratteristiche dei traumi muscolari più ricorrenti nella pratica sportiva e saper effettuare il primo soccorso nel modo più consono.

Metodologia didattica

Lezioni frontali, discussioni guidate, gruppi di lavoro.

Utilizzo di: Tablet o PC, libro di testo (Più movimento di G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa); risorse online, Videolezioni.

Verifiche: test motori pratici, prove scritte online e verifiche formative orali.

Trieste, 10/06/2022

Prof. A.Dario Macchiagodena