

**Scienze Motorie e Sportive 5A**  
**Docente Michela Folli**  
**programma svolto**

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti
<p><b>Percezione di sé e completamento dello sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative, l'attività in ambiente naturale</b></p>	<p>Conoscere gli effetti positivi che nel lungo periodo l'attività fisica e sportiva potrà determinare</p> <p>Conoscere il territorio e le sue caratteristiche</p>	<p>Aver consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva</p> <p>Saper programmare e condurre un'attività motoria finalizzata, e saper organizzare ed applicare percorsi motori/ sportivi</p> <p>Trasferire e applicare metodi di allenamento</p> <p>Tutelare l'ambiente dove svolgerà l'attività ludica o sportiva in vari ambiti</p>	<p>Conoscenza del corpo nello spazio e nel tempo,</p> <p>Esercizi a corpo libero a carico naturale,</p> <p>Esercizi con piccoli e grandi attrezzi ,</p> <p>Esercizi di mobilità,</p> <p>Esercizi di stretching,</p> <p>Andature atletiche,</p> <p>Percorsi motori,</p> <p>Giochi motori,</p> <p>Schemi motori di base,</p> <p>Attività per il consolidamento delle capacità coordinative,</p> <p>Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali</p> <p>Esercizi per il potenziamento muscolare a carattere generale,</p> <p>Semplici circuiti aerobici,</p> <p>Atletica leggera,</p> <p>Campionati studenteschi,</p> <p>Teoria: Apparati: Cardiocircolatorio.</p>
<p>Gioco, gioco-sport, regole degli sport e fair-play: aspetti cognitivi, relazionali, partecipativi del fair-play e del rispetto delle regole</p>	<p>Padroneggiare la tecnica-tattica degli sport di squadra e individuali</p> <p>Padroneggia i regolamenti e il fair-play</p>	<p>Trasferire e applicare tecniche e tattiche nelle attività sportive</p> <p>Affrontare con giusta etica il confronto agonistico</p> <p>Applicare il rispetto delle regole e del fair-play</p>	<p>Sport di squadra, tecnica e la tattica: della pallacanestro, pallavolo, badminton, calcio a 5. Tornei.</p> <p>Giochi sportivi individuali: tecnica-didattica dell'atletica leggera (corsa di resistenza, corsa veloce, salti, lanci)</p> <p>Teoria: concetto di fair play, carta etica dello sport, carta internazionale dello sport, l'inclusione nello sport e nell'educazione fisica.</p> <p>La donna e lo sport nel periodo fascista</p>

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti
Il linguaggio del corpo: la componente espressiva, comunicativa, e la dimensione emozionale e del ritmo del movimento	Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali e nel mondo del lavoro	Padroneggia gli aspetti comunicativi e relazionali dell'espressività corporea negli ambiti professionali o per colloqui di lavoro  Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive	Attività di arbitraggio nei vari sport trattati, Attività svolte con sottofondo musicale. Acrosport: piramidi a 2-3-4 componenti.
Salute, benessere, sicurezza, prevenzione	Conoscere i protocolli igienici e di sicurezza  Conoscere il doping e sostanze dopanti  Conoscere l'alimentazione dello sportivo	Adottare uno stile attivo per il proprio benessere  Applicare i principi generali di una corretta alimentazione  Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso	Cenni di alimentazione corretta Attuare norme igieniche, di sicurezza in vari ambienti Teoria: Le droghe, il doping e le sostanze dopanti

#### CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Argomento	Periodo	Ore
<b>Contenuti svolti in presenza fino al 22/02/2020</b>	Ottobre	4
Test motori		
Attività di stretching e mobilità articolare	Tutto l'anno	
Conoscenza del corpo nello spazio e nel tempo	Tutto l'anno	
Esercizi a corpo libero a carico naturale,	Tutto l'anno	
Esercizi con piccoli e grandi attrezzi	Tutto l'anno	
Schemi motori, percorsi motori e giochi motori	Tutto l'anno	
Attività di consolidamento delle capacità coordinative	Tutto l'anno	
Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali	Tutto l'anno	
Esercizi di potenziamento muscolare a carattere generale	Tutto l'anno	
Circuiti per lo sviluppo della resistenza (Cross-fit)	Ottobre-novembre	3
Circuiti per lo sviluppo della Forza	Ottobre-novembre	3
Pallavolo: fondamentali, regolamento, tornei vari	Novembre-gennaio	8

Badminton: i fondamentali, regolamento, partita.	Febbraio	4
Beach volley: i fondamentali, regolamento, partita.	Febbraio-marzo	4
Utilizzo attrezzi . funicella, corda lunga, Palco di salita (cenni), palla medica	Febbraio	4
Attività adattata	Tutto l'anno	
Atletica leggera: partenza dai blocchi, prove velocità, scatto.	febbraio	2
Basket: i fondamentali, regolamento, partita.	Febbraio-Marzo	2
<b>Contenuti svolti in modalità a distanza dal 27/02/2020 alla data del Consiglio di Classe del 12 maggio</b>	Marzo	2
Teoria: Alimentazione (piramide alimentare - linee guida)		
Teoria e visione video: sport e disabilità (Storia di Beatrice Vio). La meningite	Marzo	2
Teoria e visione video : Attività fisica e sistema immunitario	Aprile	2
Teoria e visione video : i benefici dell'attività fisica	Aprile	2
Teoria con video: i Grandi dello sport Italiano	Maggio	4
	Totale ore	46

### **METODOLOGIE**

Globale e analitica, induttiva e deduttiva.

### **MATERIALI DIDATTICI**

Libri di testo, attrezzature disponibili e in dotazione all'impianto utilizzato, video, materiali didattici reperiti nel web.

### **Dal 27/02/2020 le verifiche si sono svolte a distanza, nelle seguenti modalità:**

Verifiche orali in videoconferenza tramite piattaforma Google Meet.

Verifiche scritte in diretta tramite piattaforma Aula virtuale

Elaborati da sviluppare a casa caricati tramite mail del docente o classe virtuale.

### **TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE**

Nel trimestre si è concordato per 2 prove pratiche e 1 prova teorica. Nel pentamestre si è concordato per 1 prova pratica e 2 prova orali e un elaborato scritto.

Adria, 4 maggio 2020

Docente  
F.to Michela Folli

