

Scienze Motorie e Sportive 5B
docente: Michela Folli
Programma svolto

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti
<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative, l'attività in ambiente naturale</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
Contenuti svolti in presenza fino al 22/02/2020	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	4
Circuiti per lo sviluppo della Forza (cross fit)	Ottobre-novembre	4
Pallavolo: fondamentali, regolamento, tornei vari	Novembre-gennaio	4

Badminton: i fondamentali, regolamento, partita.	Febbraio	4
Utilizzo attrezzi : Palla medica, scaletta orizzontale, funicella	Febbraio	2
Attività adattata	Tutto l'anno	
Atletica leggera: salto in lungo	febbraio	2
Giochi popolari e di squadra	Primo trimestre	2
Contenuti svolti in modalità a distanza dal 27/02/2020 alla data del Consiglio di Classe del 12 maggio Teoria: Alimentazione (piramide alimentare - linee guida). metabolismo. Linee guida INRAN	Marzo	2
Teoria e visione video, lezione via Meet: sport e disabilità. (Storia di Beatrice Vio). La meningite. Sport e invecchiamento. Benefici attività fisica	Marzo	4
Teoria e visione video : Attività fisica e sistema immunitario	Aprile	2
Teoria : linee guida attività fisica per differenti fasce d'età con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e sottogruppi specifici di popolazione	Aprile	4
Teoria: Il DOPING Teoria: Disturbi alimentari, Sport nell'epoca fascista, sport e razzismo, pronto soccorso. la postura e disturbi posturali.	Aprile-maggio	10
	Totale ore	48

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 1 prova orali e un 2 elaborati scritti.

Adria, 4 maggio 2020

Docente
F.to Michela Folli