

Anno Scolastico 2020-21  
Classe 1A LINGUISTICO

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
DOCENTE: MANNARA' CLARA

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **CONTENUTI**

#### **OBIETTIVO 1**

##### **1) INCREMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA**

- Sviluppo della resistenza aerobica mediante esercitazioni di corsa continua ad andatura lenta e di durata progressivamente crescente.

##### **2) SVILUPPO DELLA FORZA MUSCOLARE**

- Tonificazione muscolare generale e specifica degli arti superiori ed inferiori a corpo libero a carico naturale.

- Circuit training

- Irrobustimento arti inferiori con andature di preatletismo: skip avanti, indietro, singolo, alternato, basso, balzi, corsa rimbalzata, superamento ostacoli bassi ecc.

- Tonificazione della muscolatura addominale e paravertebrale mediante serie di ripetizioni.

##### **3) SVILUPPO DELLA VELOCITA'**

- Miglioramento della reattività e ricerca della velocità mediante esercizi di prontezza e rapidità ed esercizi di preatletismo atti al perfezionamento della corsa veloce.

##### **4) MOBILITA' ARTICOLARE**

- Mobilità articolare: esercizi di mobilizzazione delle articolazioni scapolo-omerali, coxo-femorali e della colonna vertebrale in forma attiva; mobilità passiva: esercizi di stretching per i vari distretti muscolari.

#### **OBIETTIVO 2**

- Esercitazioni di coordinazione dinamica generale ed intersegmentaria: saltelli con funicelle, esercizi per coordinazione dissociata arti superiori/inferiori

- Esercitazioni di coordinazione oculo- manuale con l'utilizzo di palline (giocoleria)

### **OBIETTIVI 3 e 4 : CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE**

- PING PONG
- BADMINTON
- VOLLEY

### **OBIETTIVO 5**

- Approfondimento conoscenze relative all'apparato scheletrico ed articolare

### **OBIETTIVO 6**

- Educazione posturale
- Importanza di uno stile di vita attivo per la tutela della salute

### **EDUCAZIONE CIVICA**

- Norme di sicurezza e prevenzione: la sicurezza è un dovere di tutti, la sicurezza a scuola, incidenti domestici e prevenzione, con sicurezza in palestra.

### **STRUMENTI**

Grandi e piccoli attrezzi (palloni, materassini, mazze, racchette ecc.)

Pista atletica esterna

Palestra

DAD

### **METODOLOGIA**

A seconda dell'argomento e delle attività trattati sono stati utilizzati:

- lezioni frontali
- lezioni partecipate
- lezioni guidate (scoperta guidata)
- esercitazioni individuali, a coppie e di gruppo
- giochi sportivi a coppie.

Nella conduzione dell'attività, al fine di stimolare il coinvolgimento di tutti gli alunni e per far vivere l'esercizio fisico come fonte di esperienze gratificanti, si è ritenuto indispensabile adattare le richieste alle diverse capacità dei singoli, affinché ognuno abbia potuto partecipare e dare il proprio contributo in misura delle proprie possibilità.

### **VERIFICA/VALUTAZIONE**

Per gli argomenti teorici sono state effettuate prove scritte con domande a scelta multipla, presentazioni di PPT e relativo colloquio orale.

# ***Indice***

- 1.1 **Profilo generale della classe**
  - 1.2 **Alunni con bisogni educativi speciali**
    - 1.3 **Livelli finali rilevati e fonti di rilevazione dei dati**
  - 2. **Quadro delle competenze**
    - 2.1 **Articolazione delle competenze**
  - 3. **Contenuti specifici del programma**
    - 4. **Eventuali percorsi multidisciplinari**
    - 5. **Metodologie**
    - 6. **Ausili didattici**
    - 7. **Modalità di recupero delle lacune rilevate e di eventuale valorizzazione delle eccellenze**
    - 8. **Verifica e valutazione degli apprendimenti**
    - 9. **Competenze Europee**
- Allegato 1: programma svolto**