

|  |  |
| --- | --- |
| **A.S.** 2022/2023 | **Disciplina** Scienze Motorie e Sportive |
| **Docente:** Di Donato Monica | **Classe 1**^Cite |
| **Libro di testo:** Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola |
| **Strumenti:** attrezzatura palestra, lim, e-book, video, materiale multimediale.**Metodi:** lezione frontale, lezione di gruppo e lavoro individuale, problem-solving, progettazione partecipata, classroom,e brainstorming. |

**Modulo 1-**

**Percezione di sé, potenziamento fisiologico, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali e**

|  |  |
| --- | --- |
| **consolidamento capacità coordinative.** |  |
| **Competenze** | **Conoscenze** | **Abilità** | **Contenuti** | **Tempi e periodo dell’anno scolastico** |
| Saper camminare mantenendo una postura adeguata | Conoscere le capacità condizionali:-forza-velocità-resistenza-mobilità articolareConoscere le capacità coordinativeConoscere la capacità di apprendimento e il controllo motorioIl movimento e il linguaggio del corpo (tecniche di rilassamento per il raggiungimento del benessere personale)Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo | Camminare per distanze medio- lunghe. | Esercitazioni di fitwalking e corsa intervallata | 14 ore distribuite durante l’anno scolastico |
| Saper correre su distanze diverse e a ritmo adeguato | Correre in modo continuo per almeno 10’ | Esercizi combinati a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale, con ritmi diversi |  |
| Saper vincere resistenze a carico naturale | Eseguire correttamente e con padronanza alcuni | Combinazione e adattamento di schemi motori di base in situazioni diverse |  |
| Saper compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile | esercizi di potenziamento per ogni gruppo muscolare | Esercitazioni di forza a carico naturale, con piccoli attrezzi. Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare combinati |  |
|  | Eseguire esercizi di |  |  |
| Saper eseguire esercizi di allungamento e mobilità articolare | allungamento attivo e passivo per i principali distretti corporei e |  |  |
| Saper padroneggiare i segmenti corporei in forma indipendente e coordinata, in funzione di uno scopo comunicativo | conoscere quali muscoli e articolazioni sono coinvoltiEseguire semplici sequenze motorie in modo rapido | Esercizi di coordinazione generale, oculo-podalica, oculo- manuale |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie a corpo libero e con attrezzi in armoniaSaper comunicare con il corpo | La prossemica: relazione a distanzal movimento e il linguaggio del corpo. Terminologia della disciplina | utilizzando sia gli arti inferiori, che superioriEseguire sequenze motorie di coordinazione generale e segmentaria.Riconoscere i gesti-messaggio | Esercizi di espressività e mimica facciale e corporea |  |
| **Modulo 2****Avviamento alla pratica sportiva, le regole e il fair****play.** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Competenze** | **Conoscenze** | **Abilità** | **Contenuti** | **Tempi e periodo dell’anno scolastico** |
| Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individualeSaper eseguire schemi motori di base anche in situazioni nuove e ricoprire ruoli di organizzazione arbitraleComportarsi correttamente rispettando avversari e attrezzatureSaper agire in modo autonomo e responsabileSaper comunicare e rispettare le regole comportamentali | Affrontare la tematica del Fair play attraverso la visione di film, video e analisi di esperienze vissute di atleti di alto livelloConoscere le regole degli sport praticatiI ruoli nel gioco e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo, focalizzando l’attenzione sulla tecnica individuale della disciplina presa in considerazione.(Pallavolo, Pallamano, Calcio a 5, badminton, basket)Conoscere alcune specialità dell’atletica leggeraL’aspetto educativo e sociale dello sport | Conoscere ed eseguire almeno tre fondamentali correttamente \*Eseguire, anche se in modo approssimato, il salto in lungo, il salto in alto, i l lancio del vortex, del disco il getto del peso, uno sprint di 20 mt., 40mt., 60mt., 80 mt.corsa prolungata: 800 e 1500 metri; corsa campestre (2 km per le femmine, 3 km per i maschi)\* La parte pratica sarà proposta solo in caso di presenza della classe | Esercizi di palleggio da fermo, in movimento, bagher medio, bagher di ricezione, l'alzata, la battuta di sicurezzaEs. di controllo della palla, passaggi e tiri.Semplici schemi di gioco:Corsa prolungata e corsa veloce.Esercizi propedeutici per il salto in lungo ed il salto in alto - il getto del peso - lancio del vortex e del disco. | 6 ore distribuite durante l’anno scolastico |



|  |  |
| --- | --- |
| **Modulo 3: Cenni fisiologici e anatomici dell’apparato scheletro- muscolare, salute e****benessere, sicurezza e prevenzione.** |  |
| **Competenze** | **Conoscenze** | **Abilità** | **Contenuti** | **Tempi e periodo dell’anno scolastico** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Saper riconoscere i benefici dell’attività motoria in ambiente naturaleSaper prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale adottando una postura corretta per evitare infortuni e migliorare la propria qualità di vitaSaper eseguire una sana e corretta alimentazioneConsapevolezza dei danni che provoca la sedentarietà, la presa di coscienza di una società consumistica e poco rispettosa dell’ambiente.Comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti: scolastico-sociale- familiare | Conoscenze generali del corpo umano:-Apparato locomotoreConoscere i principali muscoliElementi di educazione alimentare: i nutrienti e la loro funzioneConcetti base di dieta equilibrataEducazione civica: Partecipazione al progetto di Legambiente”*Nontiscordardime”*Scuole pulite..Pulizia e riqualificazione delle pertinenze esterne dell'Istituto | Saper assumere posizioni corrette e svolgere gli esercizi in modo esatto in base allarichiesta dell’insegnanteConoscere i muscoli principali del corpo e la loro funzione,Conoscere gli esercizi di riscaldamento generale, dello stretching.Conoscere l’importanza di avere una postura corretta | Saper sostenere percorsi dai 3 ai 10 km.Riscaldamento, carico allenante e tecniche della respirazioneSpiegazione degli esercizi svolti e dei regolamenti delle attività sportive praticate. | Tempi: 36 ore distribuite durante l’anno scolastico |



|  |  |
| --- | --- |
| Giudizio (espresso in decimi) | Traguardo della competenza - Pratica |
| 1-4 | Partecipazione molto carente, esecuzione incompleta e non corretta |
| 5 | Partecipazione quasi sufficiente ed esecuzione parzialmente corretta |
| 6 | Partecipazione sufficiente ed esecuzione corretta seppur con qualche imprecisione e poca sicurezza |
| 7 | Partecipazione attiva ed esecuzione più che sufficiente con qualche imprecisione |
| 8 | Buona partecipazione complessiva e capacità di svolgere con padronanza le richieste |
| 9-10 | Ottima sia la partecipazione che l’interesse verso tutti gli argomenti trattati con un’esecuzione sicura, priva di errori e con una rielaborazione personale |