

|  |  |
| --- | --- |
| **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 articolare  Conoscere le capacità coordinative  Conoscere la capacità di apprendimento e il controllo motorio  Il 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 coinvolti  Eseguire 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 armonia  Saper comunicare con il corpo | La prossemica: relazione a distanza  l movimento e il linguaggio del corpo. Terminologia della disciplina | utilizzando sia gli arti inferiori, che superiori  Eseguire 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 individuale  Saper eseguire schemi motori di base anche in situazioni nuove e ricoprire ruoli di organizzazione arbitrale  Comportarsi correttamente rispettando avversari e attrezzature  Saper agire in modo autonomo e responsabile  Saper 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 livello  Conoscere le regole degli sport praticati  I 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 leggera  L’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 sicurezza  Es. 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 naturale  Saper 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 vita  Saper eseguire una sana e corretta alimentazione  Consapevolezza 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 locomotore  Conoscere i principali muscoli  Elementi di educazione alimentare: i nutrienti e la loro funzione  Concetti base di dieta equilibrata  Educazione 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 alla  richiesta dell’insegnante  Conoscere 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 respirazione  Spiegazione 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 |