

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**in riferimento al Piano di lavoro annuale 2020/2021**

**Materia :** SCIENZE MOTORIE **Docente :** Carmine FILOGAMO

**Classe:** 4°sez. G-H **X RAG.** **X GEOM.** **X ITIS**

***Argomenti o Moduli***

**MODULO : CAPACITA' ORGANICO – MUSCOLARI**

**Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**

- Capacità di esprimere sufficienti livelli di forza, velocità, resistenza e flessibilità.
- Disponibilità a incrementare le proprie capacità organico – muscolari.

**Competenze finali del modulo:**

**Abilità:**

- **C** : saper eseguire gesti motori di forza - veloce.
- **C** : saper eseguire gesti motori in rapidità e velocità.
- **C** : saper eseguire gesti motori prolungati nel tempo.
- **C** : saper eseguire gesti motori di ampia escursione articolare.

**Contenuti:**

**Forza:**

- Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi:lavoro per serie di ripetizioni e in circuit-training
- Balzi a carico naturale
  - 1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento
  - 2) alternati, successivi, combinati
- Esercizi di impulso
  - 1) passo-stacco alternato
  - 2) passo-stacco successivo
- Policoncorrenza: lanci con la palla medica
  - 1) lanci frontali dall' alto
  - 2) lanci frontali dal basso

**Velocità – Rapidità**

- Esercizi di corsa e andature
  - 1) skipp basso sul posto ed in leggero avanzamento
  - 2) skipp sul posto ed in avanzamento
  - 3) skipp indietro, laterale ed incrociato
  - 4) skipp -----> corsa circolare
  - 5) skipp indietro e sprint avanti
  - 6) corsa calciata dietro
  - 7) andatura in flessione-spinta avanti e laterale
  - 8) corsa galoppata avanti e laterale
  - 9) allunghi e accelerazioni
  - 10) corse con variazioni di frequenza-ampiezza
- Esercizi di reazione a stimoli visivi e/o sonori
- Esercizi di rapidità di spostamento

- Allunghi, progressivi e sprint

Resistenza:

- Corsa continua- uniforme
- Corsa continua- variata
- Corsa interrotta da pause

Mobilità articolare:

- Esercizi articolari
- Stretching

## **MODULO : CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE**

**Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**

- Saper applicare le tecniche di base relative alla corsa al salto e al lancio
- Saper applicare i fondamentali individuali di base dei giochi sportivi proposti
- Disponibilità ad apprendere e consolidare tecniche e gesti motori

**Competenze finali del modulo:**

Abilità:

- **C** :saper applicare i fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi: Pallavolo, Pallapugno Leggera e Calcio a 5
- **C** :saper applicare, in relazione alle proprie capacità, i gesti tecnici delle specialità dell'atletica leggera proposte.

**Contenuti:**

Atletica leggera:

- Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.
- Corsa veloce
- Salto in alto tecnica a "forbice"
- Lancio del peso: posizione finale di lancio e traslocazione laterale con palla medica

Pallavolo:

- Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi tecnici in continuità e in situazioni di gioco)
- Fondamentali di squadra: ricezione a w e cambio d'ala
- Gioco 6 c 6

Pallacanestro

- Esercizi sul tiro piazzato e in movimento (in circuito tecnico misto)

Calcetto:

- Esercizi sul passaggio e controllo della palla in slalom (in circuito tecnico misto)

Pallapugno Leggera:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra nel 4 c 4
- Gioco

## **ATTIVITA' PRATICHE SVOLTE IN DAD**

- 1) Atletica Leggera: "Camminare" e "Correre" storia ed evoluzione della motricità;  
L'Atletica Leggera e le sue specialità;  
Il Salto in Alto e in Lungo, storia ed evoluzione tecnica
- 2) La respirazione diaframmatica: - anatomia e fisiologia del muscolo diaframma;  
- le diverse meccaniche respiratorie;  
- esercizi per contrastare gli stati d'ansia e di stress.

## **MODULO: EDUCAZIONE ALLA SALUTE EDUCAZIONE CIVICA SVOLTO IN DAD**

### **Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**

- Consapevolezza dell'esistenza di diverse abitudini di vita
- Consapevolezza dei rischi connessi alla sedentarietà e a comportamenti inadeguati
- Consapevolezza della possibilità di prevenire i rischi per la salute

### **Competenze finali del modulo:**

- **C** : Conoscere i principi alimentari
- **C** : Conoscere la specifica funzione dei principi alimentari
- **C** : Saper distribuire correttamente gli alimenti nell'arco della giornata
- **C** - Conoscere le principali Dipendenze e i rischi ad esse connessi
- **C** : Saper utilizzare le regole nei vari giochi sportivi

### **Contenuti:**

- I principi nutritivi
- Il fabbisogno energetico
- La corretta alimentazione e l'attività sportiva
- Principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute in emergenza Covid-19; norme di sicurezza in palestra in riferimento all'emergenza Covid-19
- Le dipendenze da tabagismo, alcol, droga, gioco (comportamentali)
- Storia e regolamento delle discipline sportive praticate, arbitraggio

PS: Le ore di Educazione Civica, svolte come Educazione alla Salute, sono state in totale 06, valutazione compresa.

Alba, 11 giugno 2021

Firma del **Docente**

*Filogamo Carmine*