

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

Materia : SCIENZE MOTORIE **Docente :** Luciano Molinaro
Classe: 4°sez. A **X RAG.** **GEOM.** **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 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
- 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)

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) Pallavolo, pallacanestro e calcio a 5: storia ed evoluzione tecnica.

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 09, valutazione compresa.

Alba, 11 giugno 2021

Firma del **Docente**

Prof. Luciano Molinaro