

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI" – ALBA  
ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

**CLASSE 5^ C RIM**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive  
Docente: Luciano Molinaro**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**COMPETENZE FINALI** relative ai **MODULI**

- **Capacità organico-muscolari**
- **Capacità coordinative**
- **Educazione alla salute**

**C<sub>1</sub> Capacità organico-muscolari:** raggiungere globalmente il livello di sufficienza determinato, per le capacità organico-muscolari, dalle fasce valutative delle tabelle dei test.

**C<sub>2</sub> Capacità coordinative :**

- 1) Attività individuali – Abilità motorie specifiche primarie sviluppabili singolarmente:
  - a) saper utilizzare i gesti tecnici appresi nelle diverse attività proposte, secondo le caratteristiche personali;
  - b) conoscenza della tecnica delle specialità proposte.
- 2) Attività di squadra – Abilità motorie specifiche primarie sviluppabili individualmente:
  - a) saper eseguire i fondamentali individuali dei diversi giochi proposti, in modo adeguato alle caratteristiche personali e alle finalità dei fondamentali stessi;
  - b) conoscenza della tecnica e delle principali regole dei Giochi Sportivi proposti.

**C 3 Educazione alla salute:** saper riconoscere i concetti base degli argomenti trattati.

## **MODULO: CAPACITA' ORGANICO – MUSCOLARI**

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

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

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

#### **Risorse / materiali:**

Palestre (A – B)

Strutture esterne all'Istituto

Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.)

#### **Modalità / tipologie di verifica:**

Test di valutazione delle Capacità organico – muscolari, secondo le specifiche tabelle di riferimento.

Test

Prove pratiche singole

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

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

- C: saper applicare gli esercizi fondamentali a corpo libero nella gestione del riscaldamento, della flessibilità (mobilità articolare e scioltezza muscolare) e del potenziamento.
- C: saper applicare i fondamentali individuali dei seguenti giochi sportivi:  
Pallavolo, Pallacanestro, 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 m. 60  
Corsa di resistenza m. 1000  
Salto stile "forbice semplice"  
Lancio del peso: posizione finale di lancio e traslocazione laterale

#### Pallavolo:

- Fondamentali individuali (esercizi tecnici in circuito misto)

#### Pallacanestro:

- Fondamentali individuali (esercizi tecnici in circuito misto)

#### Calcio a 5:

- Fondamentali individuali (esercizi tecnici in circuito misto)

### **Risorse / materiali:**

- Palestre (A – B)  
Strutture esterne all'Istituto  
Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.)  
Materiale video e documenti didattici in file multimediali per le lezioni in D.A.D.  
Videolezioni in D.A.D.

### **Modalità / tipologie di verifica:**

- Singole prove individuali finalizzate all'esecuzione di gesti tecnici sviluppati nell'ambito delle attività programmate.  
Osservazione diretta della qualità del gesto motorio espresso.  
Osservazione della capacità di collaborare in modo attivo con i compagni e l'insegnante, nel rispetto delle regole e delle consegne.

## **MODULO: EDUCAZIONE ALLA SALUTE – EDUCAZIONE CIVICA**

## ATTIVITA' SVOLTA IN D.A.D.

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

C: Gli effetti dell'attività fisica e dell'allenamento sui vari organi e apparati; utilità dell'esercizio fisico regolare.

### **Contenuti:**

#### **Modificazioni indotte dal movimento**

- 1) Apparato locomotore (ossa, muscoli, tendini, articolazioni)
- 2) Apparato cardiovascolare (cuore, arterie, vene, vasi capillari)
- 3) Apparato respiratorio (vie aeree inferiori, polmoni, bronchi, bronchioli, alveoli)
- 4) Sistema nervoso

I benefici dell'attività fisica:

- 1) I benefici di salute (nei giovani, nelle donne, negli anziani)
- 2) I benefici sociali
- 3) I benefici economici

#### **Biomeccanica e bioenergetica muscolare**

- 1) Struttura del muscolo scheletrico
- 2) La contrazione muscolare: aspetti meccanici, elettrici e chimici
- 3) I meccanismi di ripristino energetico:
  - meccanismo anaerobico alattacido
  - meccanismo anaerobico lattacido
  - meccanismo aerobico

#### **La respirazione diaframmatica**

- 1) Posizione e funzione del muscolo "diaframma"
- 2) Ruolo del diaframma nella meccanica respiratoria
- 3) Ruolo della respirazione negli stati di tensione e d'ansia
- 4) Esercizi di respirazione diaframmatica

### **Risorse / materiali:**

File multimediali e video didattici fornite dal docente.

Libro consigliato come approfondimento "Nuovo Praticamente sport" Casa Ed. D'Anna.

### **Modalità/verifica:**

Prove scritte a risposte multiple chiuse e aperte.

Alba, 28 aprile 2021

Firma del Docente

**Luciano Molinaro**

**PS: Le ore di Educazione Civica, svolte come Educazione alla Salute, sono state in totale 14, valutazione compresa.**