

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI" – ALBA  
ANNO SCOLASTICO 2021/2022**

**CLASSE 5^ C**

**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 in gruppo:
  - a) saper eseguire i fondamentali 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 e di squadra dei seguenti giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Pallapugno Leggera, Calcio a 5;
- C: saper applicare, in relazione alle proprie capacità, i gesti tecnici delle specialità dell'Atletica Leggera e del bouldering proposte.

### **Contenuti**

#### Atletica leggera:

Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.

Corsa veloce

Salto in alto a forbice

Lancio del peso: posizione finale di lancio e traslocazione laterale

#### Pallavolo:

Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi tecnici in continuità e in situazioni di gioco)

Fondamentali di squadra: ricezione a w e cambio d'ala; difesa del campo 3-1-2

Gioco

#### Pallacanestro:

Potenziamento dei fondamentali individuali

Potenziamento dell'attacco e difesa individuale

Sistemi di attacco organizzato: dai e vai

Gioco

#### Calcio a 5:

Potenziamento dei fondamentali individuali

Fondamentali di squadra: difesa a uomo e a zona, attacco organizzato.

Gioco

#### Pallapugno Leggera:

Potenziamento dei fondamentali individuali

Fondamentali di squadra: applicazione di semplici schemi di gioco

Gioco

#### Bouldering:

Esercizi di arrampicata.

### **Risorse / materiali:**

Palestre (A – B)

Strutture esterne all'Istituto

Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.)

Materiale video e documenti didattici in file multimediali

### **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**

### **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 lattacido
  - meccanismo anaerobico lattacido
  - meccanismo aerobico

### **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, 8 giugno 2022

Firma del Docente

Prof. Luciano Molinaro

**PS: Le ore di Educazione Civica, svolte come Educazione alla Salute, sono state in totale 6, valutazione compresa.**