

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI" – ALBA  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

**CLASSE 4<sup>^</sup> H**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive  
Docente: Davide DARDANELLO**

**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, Pallamano, 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

#### Pallavolo:

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

Fondamentali di squadra.

Gioco

#### Pallacanestro:

Potenziamento dei fondamentali individuali

Potenziamento dell'attacco e difesa individuale

Sistemi di attacco organizzato: dai e vai

Gioco

#### Pallavolo:

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

Fondamentali di squadra.

Gioco

#### Calcio a 5:

Potenziamento dei fondamentali individuali

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

Gioco

#### Arrampicata Sportiva-Bouldering:

Tecnica di base. Progressione su muro verticale e strapiombante.

### **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 sulla salute; concetto di prevenzione ed utilità dell'esercizio fisico regolare. I rischi delle dipendenze.

### **Contenuti:**

#### **I benefici dell'attività fisica:**

- 1) I benefici di salute
- 2) I benefici sociali

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

Documenti multimediali didattici forniti dal docente.

Alba, 5 giugno 2024

Firma del Docente

Prof. Davide Dardanello