

Docente: Mauro Lepore

Classe 5 M

Finalità

L'insegnamento di Scienze Motorie e Sportive si propone le seguenti finalità:

- ✓ l'acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile;
- ✓ il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita;
- ✓ l'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

Obiettivi di apprendimento

Gli obiettivi che lo studente, alla fine del corso, deve aver raggiunto, sono:

- a) In termini di **CONOSCENZA**:
 - le caratteristiche tecniche e metodologiche degli sport praticati,
 - i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortuni;
- b) In termini di **CAPACITA'**:

essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità di:

 - resistenza, forza, velocità ed articolarietà
 - coordinazione
- a) In termini di **COMPETENZA** (obiettivi specifici di apprendimento):
 - Padronanza del corpo. Percezione e coordinazione.
 - Il corpo e le funzioni percettive. Potenziamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Riuscire a gestire un impegno motorio prolungato nel tempo. Consolidamento dell'autocontrollo corporeo e della conoscenza delle funzioni fisiologiche in relazione al movimento. Percepire e riconoscere il ritmo delle attività. Saper adattare schemi motori già appresi a situazioni motorie più complesse.
 - Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play.
 - Conoscere gli sport individuali. Conoscere il regolamento tecnico dei giochi sportivi. Gestire in modo consapevole l'attività, con autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni.
 - Attività motoria in sicurezza e tutela della salute e del benessere psico-fisico.
 - Conoscere e gestire i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale e degli altri. Conoscere i principi igienici idonei al mantenimento della salute.
 - Eseguire correttamente un gesto tecnico. Individuare i momenti fondamentali nella esecuzione di uno specifico gesto tecnico ed evidenziare e correggere gli eventuali errori.

Competenze trasversali

- utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile,
- favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.

1° MODULO

Potenziamento delle qualità fisiche.

Contenuti: Esercizi motori generali e specifici in regime aerobico, esercizi di preatletica generale, potenziamento degli schemi motori di base e specifici, elaborazione di risposte motorie efficaci in situazioni più complesse; esercizi di lancio e presa individuali e in coppia, circuit-training, esercitazioni con variazione di ritmo, esercizi di equilibrio. Esercitazioni ai grandi attrezzi (spalliere, quadro svedese). Potenziamento delle capacità condizionali. Principi fondamentali di allenamento alla resistenza aerobica e anaerobica e al potenziamento muscolare.

Verifica: test motori (lancio della palla medica da 2 kg, progressione didattica alle spalliere, progressione didattica al quadro svedese))

2° MODULO

Velocità

Contenuti: riscaldamento specifico; esercizi di rapidità, scatti individuali e a coppie, staffette brevi, potenziamento arti inferiori, corsa veloce sulla pista esterna. Migliorare la tecnica della partenza e della corsa raggiungendo una migliore prestazione.

Verifica - Test motorio: rapidità (test stella)

3° MODULO

Miglioramento della coordinazione generale e specifica.

Esercizi di abilità e coordinazione generale. Esercizi specifici con la corda, vari tipi di salti.

Imparare a saltare l'attrezzo con maggiore efficacia possibile incrementando la sensibilità cinestetica.

Verifica - Test motorio: Salti con la corda seguendo una precisa progressione didattica.

5° MODULO

Pallavolo. potenziamento dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata) e dei fondamentali di squadra (ruoli e posizioni in campo); gioco con regole ufficiali. Conoscenze fondamentali del regolamento tecnico di gioco.

Verifica: Osservazione sistematica del gesto motorio.

6° MODULO

Sicurezza, prevenzione, salute e benessere.

Principi fondamentali per il corretto svolgimento delle attività e per il mantenimento della salute. Nozioni teoriche e pratiche di back school. Il corpo umano: anatomia e fisiologia degli apparati con particolare riguardo ai cambiamenti derivanti dall'attività fisica. Nozioni di corretta alimentazione. Lo sport e il doping, cenni storici, lista delle sostanze vietate, metodi vietati e rischi connessi all'utilizzo di tali sostanze (argomento affrontato con un esperto).

Verifica: test scritto, test specifici e quesiti orali per quanto concerne la back school e il doping.

Obiettivi raggiunti

Tutti gli obiettivi sono stati raggiunti da una buona parte della classe.

Metodologia di lavoro

Lezioni frontali in forma analitica e globale, lavoro di gruppo.

Strumenti di lavoro:

Attrezzature sportive, dispense a cura dell'insegnante.

Strumenti di verifica

Interrogazione tradizionale, prove scritte, osservazione della tecnica di gioco, analisi soggettiva e oggettiva, test misurati e cronometrati

Criteri di valutazione

La media delle valutazioni delle competenze più l'impegno, la partecipazione e l'atteggiamento propositivo verso tutte le attività proposte.

Risultati raggiunti

Complessivamente buoni.

Ivrea 08/05/2016

L'Insegnante: Mauro Lepore