Piazzale Sicilia 5; 43121 PARMA - www.ipsialevi.edu.it - 0521/27.26.38; 0521/78.39.28 - Fax 0521/77.52.35
prri010009@istruzione.it prri010009@pec.istruzione.it - cf80011590348 - Cod. Univoco Fatt. UFW76E

PROGRAMMA SVOLTO DI

SCIENZE MOTORIE

4C MAT

A.S . 2021/22

INSEGNANTE: ***Ia Monaca Paolo Francesco***

DATA: 24/06/2022

FINALITA' DELL'INSEGNAMENTO

- Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie e sportive
- Presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti per arrivare all'autovalutazione
- Consolidamento di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute

CONOSCENZE

- Conoscenza elementare della terminologia disciplinare
- Conoscenza teorica delle tecniche di esecuzione del gesto ginnico e sportivo
- Conoscenza di argomenti teorici strettamente legati alla disciplina
- Miglioramento delle capacità condizionali
- Consolidamento degli schemi motori di base al fine del miglioramento delle capacità coordinative

COMPETENZE

- Saper utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione contingente e al regolamento tecnico
- Saper utilizzare il linguaggio non verbale come linguaggio codificato (arbitraggio e come vera e propria forma di comunicazione

Piazzale Sicilia 5; 43121 PARMA - www.ipsialevi.edu.it - 0521/27.26.38; 0521/78.39.28 - Fax 0521/77.52.35
prri010009@istruzione.it prri010009@pec.istruzione.it - cf80011590348 - Cod. Univoco Fatt. UFW76E

CONTENUTI

1) POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

A) Resistenza aerobica
- correre
- saltare
- andature atletiche (circuiti)

B) Resistenza anaerobica
Si sono proposte le attività viste nel punto (A) con metodi di lavoro intervallati con carichi più intensi di livello sub-massimale.

C) Forza
L'incremento della forza si è raggiunto attraverso esercizi:
- individuali
- a coppie
- con sovraccarico (piccoli attrezzi)

D) Velocità
- Esercizi e giochi di reazione motoria a stimoli acustici o visivi.
- Affinamento tecnica di corsa, preatletici ed andature.
- Tecniche di partenza.

E) Scioltezza articolare
Esercizi di stretching.

F) Concetto di riscaldamento e sua funzione

G) Principali gruppi muscolari e loro funzione

2) RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE

Per raggiungere una conoscenza sempre più approfondita ed un uso sempre più appropriato del corpo, attraverso un arricchimento reale delle abilità motorie si è lavorato sulla coordinazione, con particolare riguardo all'ampliamento delle esperienze motorie ed alla conseguente varietà delle risposte che devono essere sempre più precise e raffinate.

A) Coordinazione generale
Si sono utilizzati esercizi e percorsi con piccoli attrezzi (funicelle, coni, cerchi, cinesini, ostacoli, ecc.) e con salti, lanci, scavalcamenti, sottopassaggi, ecc.

C) Coordinazione oculo-manuale
Si è lavorato soprattutto con la palla attraverso lanci di precisione, studio di traiettorie, vari tipi di prese utilizzando palloni di forme, dimensioni e pesi diversi

D) Coordinazione oculo-podalica
Esercizi di abilità, percorsi e giochi di calcio-calcetto.

E) Equilibrio
Esercizi, percorsi, andature e giochi per lo sviluppo dell'equilibrio

3) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO

Al fine di conseguire tale obiettivo si è proposto quanto segue.

A) vari tipi di giochi sportivi anche in forma agonistica

B) esercizi e lavori di gruppo, percorsi

C) partecipazione all'organizzazione delle varie attività e arbitraggio e sue regole

D) lavoro di valutazione autonoma (test motori) per conoscere i propri limiti e apprezzare i miglioramenti

.

Piazzale Sicilia 5; 43121 PARMA - www.ipsialevi.edu.it - 0521/27.26.38; 0521/78.39.28 - Fax 0521/77.52.35
prri010009@istruzione.it prri010009@pec.istruzione.it - cf80011590348 - Cod. Univoco Fatt. UFW76E

4) CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

In base alla situazione delle strutture utilizzate e in una certa misura, agli interessi degli allievi e alle loro capacità verranno praticate le seguenti discipline:

A) pallavolo

B) calcio tennis

Attività sportive individuali:

A) Atletica andature (resistenza e velocità): regole fondamentali e tecnica di base;

Organizzazione di minitornei da parte degli allievi con arbitraggio autonomo di tutti gli sport praticato.

Test eseguiti: salto in lungo da fermo, flessibilità, test della funicella sui 30 minuti.

A) Test motori push up (piegamenti sulle braccia) in base all'età dell'alunno/a e alle sue caratteristiche morfologiche .

Attività teorica rimodulate e aggiunte alla programmazione annuale.

6) Per gli alunni/e esonerati e per tutti gli alunni IN DID :

A) la PERCEZIONE DI SE' (CONOSCERE IL MOVIMENTO differenza tra movimento volontario involontario e di riflesso ,apprendere per imitazione l'importanza dei neuroni a specchio.

A1)L'ALLENAMENTO ,come ci si allena le fasi della seduta di un allenamento, imparare ad allenarsi con macchine e attrezzi vari esercizi da svolgere con piccoli attrezzi .

Sapersi allenare a casa con allenamento Tabata (uso di video su youtube di laureati in scienze motorie e istruttori federali per stimolare gli alunni a contrastare il problema della sedentarietà e sovrappeso .

B) Ripassi dell' apparato scheletrico, apparato cardio-circolatorio e respiratorio e Il sistema muscolare svolto nel programma del 2019/20

C) La dieta dello sportivo

D) L'atletica leggera e le sue regole

E) La sicurezza in palestra per l'anno 2020/21 riflessioni ai tempi del covid ,come svolgere attività in ambiente al chiuso e in ambiente all'aperto . L'importanza dei dpi (uso della mascherina) e della distanziamento sociale utile per salvaguardare se stessi e gli altri.

F) VISIONE DEL FILM SPORTIVO LA FRECCIA DEL SUL PIETRO MENNEA SULLA PIATTAFORMA RAIPLAY

ATTIVITA' DI ED CIVICA :

CHE COS'E' L'AGENDA 2030, MUOVERSI PER STARE IN FORMA

CHE COSE? LA SALUTE ,L'ASPETTATIVA DI VITA ,LA SALUTA E PREVENZIONE ,CENNI SU L'EDUCAZIONE ALIMENTARE.(ORE SVOLTE 4 ORE IN DID)

Parma 24/06/2022

FIRMA
LA MONACA PAOLO FRANCESCO