



MATERIA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO: 2017-2018

INSEGNANTE: Taviani Alessandra

CLASSE: 4A

SETTORE: OD/OTT

INDIRIZZO:

PROGRAMMA FINALE SVOLTO

TITOLO: Capacità condizionali: caratteristiche, parametri che le condizionano, metodi di allenamento, sistemi energetici utilizzati.

Periodo: Settembre - Dicembre

OBIETTIVI (di apprendimento, cioè conoscenze/comprensione e abilità da conseguire):

CONOSCENZE/COMPRESIONE:

Conoscere localizzazione e funzione dei principali muscoli, ossa e articolazioni del corpo umano e come poterli utilizzare dal punto di vista pratico per ottenere un miglioramento funzionale dei vari distretti muscolari. Conoscere le caratteristiche e le modalità di allenamento delle capacità condizionali.

ABILITA'

Saper eseguire in modo consapevole esercitazioni pratiche per lo sviluppo dei vari distretti muscolari anche in modo creativo e proponendo una analisi biomeccanica basilare delle attività svolte in base alla capacità condizionale che si vuole allenare.

CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

- Esercizi di riscaldamento e loro finalità;
- Esercitazioni per lo sviluppo delle quattro capacità condizionali utilizzando i vari distretti muscolari e molteplici metodologie di allenamento anche mediante l'utilizzo di attrezzi piccoli e grandi;
- Esercizi di stretching e loro finalità;
- Analisi, dal punto di vista biomeccanico e dei substrati energetici utilizzati, delle esercitazioni svolte



TITOLO: Fondamentali di pallavolo

Periodo: Gennaio - Marzo

CONOSCENZE/COMPRESIONE:

Conoscere la tecnica e l'utilizzo in situazione di gara dei fondamentali tecnici della pallavolo e le principali regole di gioco.

ABILITA':

Saper eseguire i fondamentali sia singolarmente che in situazione di gioco e saper applicare le principali regole di gioco sia come giocatore che come arbitro.

OBIETTIVI MINIMI

Saper eseguire i fondamentali singolarmente con l'aiuto del docente e saper applicare le regole di gioco durante la funzione di arbitraggio

CONTENUTI: (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

- Esercitazioni a coppie e in gruppo sui fondamentali: battuta, palleggio e bagher;
- Applicazione dei fondamentali in situazione di gioco;
- Arbitraggio.

CONTENUTI MINIMI:

Esercitazioni sui singoli fondamentali con l'aiuto del docente

TITOLO: Fondamentali degli sport individuali e di squadra.

Periodo: Aprile- Giugno

CONOSCENZE/COMPRESIONE:

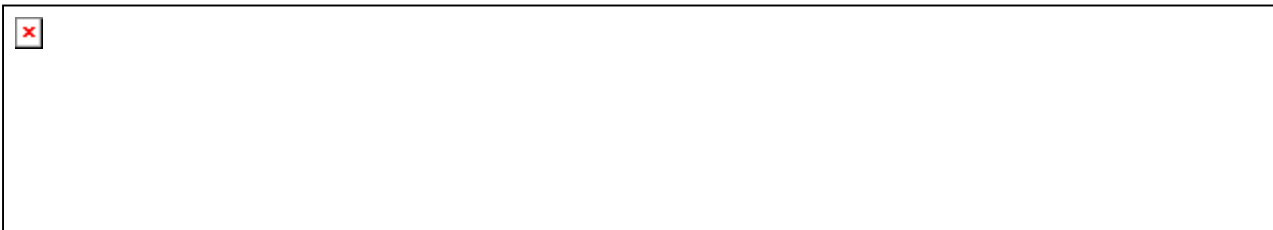
Partecipare alle attività proposte e saper esplorare, conoscere ed elaborare le risposte motorie appropriate.

ABILITA':

Essere in grado di affrontare problematiche motorie di difficoltà crescente al fine di interiorizzare gli apprendimenti acquisiti.

OBIETTIVI MINIMI:

Gli elementi più semplici con assistenza del docente



CONTENUTI(analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

- Corsa, veloce, resistenza alla forza;
- Elementi caratterizzanti il salto in lungo;
- Esercizi diversi attrezzi (spalliera, pedana, tappetoni, ecc.);
- Schemi fondamentali pallamano, pallacanestro, badminton.

TITOLO: Conoscenze di base di pronto soccorso

Periodo: Aprile - Maggio

OBIETTIVI: saper valutare il grado di difficoltà dell'emergenza e saper intervenire.

CONTENUTI: Conoscere le operazioni di base da effettuare quando si verifica una situazione di pericolo.

TITOLO: Attività sportive presenti sul territorio

Periodo: tutto l'anno scolastico

OBIETTIVO: conoscere ed avere un primo approccio con le principali attività sportive presenti sul territorio savonese in modo da poter gestire in modo efficace la propria attività motoria presente e futura in modo efficace e consapevole

CONTENUTI: utilizzando le strutture presenti sul territorio si forniranno agli alunni le conoscenze necessarie sia pratiche che teoriche per poter scegliere in modo consapevole se e quali attività praticare autonomamente al di fuori dell'orario scolastico sia nel presente che in futuro. Le attività proposte dipenderanno dalla disponibilità delle strutture presenti sul territorio e dalle preferenze espresse dalla classe che verranno specificate in nella programmazione svolta, a fine anno.

VERIFICHE: pratiche per chi parteciperà attivamente alle attività proposte e teoriche per chi deciderà di non partecipare alle attività pratiche

Il docente

Alessandra Taviani

Savona, 07/11/2017