Programma svolto

DISCPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		**Classe di concorso**: A-48
DOCENTE: Vallesi Monica	**CLASSE**: 1 BL	**Anno Scolastico**: 2023/2024

CONTENUTI DISCIPLINARI SVILUPPATI
Potenziamento qualità condizionali (velocità, forza, resistenza) Esercizi di sprint su distanze brevi e medie, in circuito, pliometria. Esercizi di potenziamento a carico naturale e con sovraccarichi (manubri, palle mediche). Corsa lunga e lenta, corsa frazionata, ripetute, variazioni di ritmo etcc.
Mobilità articolare Esercizi dinamici di allungamento, stretching, stretching dinamico anche con utilizzo della musica e con metodo Pilates.
Consolidamento qualità coordinative Esercizi di coordinazione dinamica generale: controllo schemi motori, lateralità, coordinazione segmentaria, spazialità; specifica: occhio mano, occhio-piede con l'utilizzo della palla, lanci e ricezioni, tiri di precisione, esercitazione su gesti tecnici di Pallavolo e Calcio sequenze motorie con utilizzo della funicella. Esercizi di equilibrio statico e dinamico, propriocettivà. Combinazioni ritmate con e senza piccoli attrezzi.
Giochi sportivi di squadra Pallavolo, Calcio, regolamenti, fondamentali individuali, arbitraggio. **Sport individuali** Atletica leggera: corsa di resistenza, i cambi con testimone nelle staffette.
Conoscenza e pratica delle attività sportive di fitness Fitness musicale, Pilates **Sport e Natura** Il corpo in movimento attraverso attività di trekking urbano, in ambiente naturale, per lo sviluppo delle abilità motorie.
Progetti con esperti esterni Progetto "La difesa personale"e "Arti Marziali" (Maestro Roberto Vallesi di Fermo), Progetto "Nuota a scuola" (Associazione Virtus Nuoto Buonconvento), Progetto "Danza contemporanea" (Associazione Armonie Danza, maestra Marisa di Cecca).
Programma teorico Lo scheletro. **Educazione Civica** Il fair play, la carta olimpica, la filosofia dell'olimpismo.

MATERIALE DIDATTICO: Testo usato " Traning 4 life" di Paola Pajni e Massimo Lambertini-Principato scuola, fotocopie, slide, contenuti digitali, link (siti web, canali tematici, piattaforme di apprendimento), foto, video (youtube, contenuti digitali integrativi dei libri di testo, ecc.), file (file word, file PDF, file PPT ecc.).

Per la realizzazione pratica del programma si è potuto usufruire della palestra, della pista di Atletica di Fermo, della Piscina comunale di Fermo, del campo esterno ed interno della Firmum e di un

discreto numero di piccoli e grandi attrezzi.

METODI UTILIZZATI: La metodologia prevalentemente usata durante le lezioni in presenza è stata di tipo globale, a carattere logico deduttivo, dove dal concetto generale si passa al particolare per scoperta diretta, attraverso un percorso esperenziale del tutto personale, nel rispetto dei principi della gradualità e della propedeuticità degli interventi. E' stato utilizzato il metodo analitico di tipo induttivo, per l'affinamento di alcuni gesti tecnici degli sport presi in esame e per le attività motorie più complesse. Si è cercato di offrire un'ampia gamma di stimoli, puntando sia sulla ripetizione che sulla varietà delle proposte motorie. Nelle singole lezioni, della durata di due ore ciascuna, sono sempre state proposte attività diverse per far comprendere la molteplicità degli aspetti inerenti le scienze motorie, rispetto alla specificità della preparazione sportiva.

SPAZI E TEMPI DEL PERCORSO FORMATIVO: Lo spazio che generalmente si è utilizzato, è stata la palestra scolastica, la pista di Atletica di Fermo, l'ambiente naturale esterno alla Pista di Atletica, la Piscina comunale di Fermo, il campo esterno ed interno della Firmum e l'aula ordinaria.
I tempi previsti per la disciplina:

a) n° 2 ore settimanali

I tempi annuali effettivamente utilizzati nella didattica
Scienze Motorie:

b) n° 60 ore annuali

Educazione Civica

c) n 5 ore annuali

MEZZI E STRUMENTI
Per le lezioni pratiche sono stati utilizzati tutti gli strumenti messi a disposizione dalla scuola (piccoli e grandi attrezzi).

CRITERI DI VALUTAZIONE: Le verifiche sono state approntate individuando all'interno delle varie unità didattiche momenti di controllo, il più possibile obiettivo, sui risultati raggiunti in merito alla consegna data. Relativamente ai percorsi tematici stabiliti sono state realizzate le seguenti modalità di verifica: **verifica pratica**: su un argomento specifico precostituito attraverso test pratici, per appurare il livello di coordinazione generale, il grado di correttezza esecutiva, la padronanza del gesto motorio automatico, il rispetto della consegna data, l'acquisizione, in sintesi, delle tecniche specifiche e delle tattiche di gioco; **verifica scritta:** serie di domande a risposta aperta, per verificare la padronanza terminologica e la conoscenza dei contenuti appresi; **verifica di tipo comportamentale:** controllo costante dell'interesse e partecipazione alle lezioni, del grado di impegno profuso e della capacità di rispondere positivamente alle consegne; osservazione del grado di socializzazione e di lealtà sportiva.

COMPETENZE ACQUISITE: Gli studenti hanno raggiunto un armonico sviluppo corporeo con buone capacità coordinative, abilità motorie di base; hanno ottenuto un consolidamento del carattere e sviluppo della socialità e del senso civico attraverso l'organizzazione e partecipazione ai giochi di squadra che implicano il rispetto delle regole.

Fermo, li 05/06/2024

IL DOCENTE

Monica Vallesi

ALUNNI