PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE

DISCPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		**Classe di concorso**: A-48
DOCENTE: Vallesi Monica	**CLASSE**: 4 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, elastici). 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, Pallacanestro 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, Pallacanestro, regolamenti, fondamentali individuali, schemi di attacco e difesa, strategie, arbitraggio.

Conoscenza e pratica delle attività sportive di fitness
Pilates, ginnastica posturale, Aerobica, Fitness musicale.
Sport e Natura
Il corpo in movimento attraverso attività di trekking urbano, in ambiente naturale, per lo sviluppo delle abilità motorie.

Pogetti con esperti esterni
Progetto "La difesa personale" e le "arti marziali" (Maestro Roberto Vallesi di Fermo), Progetto "Nuota a scuola" (Associazione Virtus Nuoto Buonconvento), Progetto tennis (Zeta sport club di Fermo).

Educazione Civica
Dieta corretta. Gli alimenti e i principi nutritivi, il metabolismo, le kilocalorie. Disturbi della mal nutrizione.

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, dei campi di tennis della Zeta Club 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, Piscina comunale di Fermo, del campo esterno ed interno della Firmum, dei campi da Tennis della Zeta Club e l'aula ordinaria.
I tempi previsti per la disciplina:

a) n° 2 ore settimanali

I tempi annuali effettivamente utilizzati per le Sc. Motorie:

b) n° 58 ore

I tempi annuali effettivamente utilizzati per Educazione Civica:

c) n° 3 ore

MEZZI E STRUMENTI
Per le lezioni pratiche sono stati utilizzati tutti gli strumenti messi a disposizione dalla scuola (piccoli attrezzi).
Per le lezioni teoriche: e-mail istituzionale, registro elettronico (Argo).

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 e 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; hanno acquisito sufficientemente una cultura della pratica motoria come costume di vita. Gli studenti sanno valutare le proprie capacità e prestazioni e sanno svolgere attività di diversa durata ed intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche. Sanno mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso. Ogni allievo sa applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni e sono consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà.

Fermo, li 05/06/2023

IL DOCENTE

F.to Vallesi Monica