

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI" – ALBA
ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

CLASSE 5^ A AFM

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive
Docente: Luciano Molinaro**

PROGRAMMA SVOLTO

COMPETENZE FINALI relative ai **MODULI**

- **Capacità organico-muscolari**
- **Capacità coordinative**
- **Educazione alla salute**

C₁ Capacità organico-muscolari: raggiungere globalmente il livello di sufficienza determinato, per le capacità organico-muscolari, dalle fasce valutative delle tabelle dei test.

C₂ Capacità coordinative :

- 1) Attività individuali – Abilità motorie specifiche primarie sviluppabili singolarmente:
 - a) saper utilizzare i gesti tecnici appresi nelle diverse attività proposte, secondo le caratteristiche personali;
 - b) conoscenza della tecnica delle specialità proposte.
- 2) Attività di squadra – Abilità motorie specifiche primarie sviluppabili individualmente:
 - a) saper eseguire i fondamentali individuali dei diversi giochi proposti, in modo adeguato alle caratteristiche personali e alle finalità dei fondamentali stessi;
 - b) conoscenza della tecnica e delle principali regole dei Giochi Sportivi proposti.

C 3 Educazione alla salute: saper riconoscere i concetti base degli argomenti trattati.

MODULO: CAPACITA' ORGANICO – MUSCOLARI

Competenze finali del modulo:

C: saper eseguire gesti motori di forza - veloce.

C: saper eseguire gesti motori in rapidità e velocità.

C: saper eseguire gesti motori prolungati nel tempo.

C: saper eseguire gesti motori di ampia escursione articolare.

Contenuti:

Forza:

Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi: lavoro per serie di ripetizioni e in circuit-training

Balzi a carico naturale

- 1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento
- 2) alternati, successivi, combinati

Esercizi di impulso

- 1) passo-stacco alternato
- 2) passo-stacco successivo

Policoncorrenza: lanci con la palla medica

- 1) lanci frontali dall' alto
- 2) lanci frontali dal basso

Velocità – Rapidità

Esercizi di corsa e andature

Esercizi di reazione a stimoli visivi e/o sonori

Esercizi di rapidità di spostamento

Allunghi, progressivi e sprint

Resistenza:

Corsa continua- uniforme

Corsa continua- variata

Corsa interrotta da pause

Mobilità articolare:

Esercizi articolari

Stretching

Risorse / materiali:

Palestre (A – B)

Strutture esterne all'Istituto

Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.)

Modalità / tipologie di verifica:

Test di valutazione delle Capacità organico – muscolari, secondo le specifiche tabelle di riferimento.

Test

Prove pratiche singole

MODULO : CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE

Competenze finali del modulo:

C: saper applicare gli esercizi fondamentali a corpo libero nella gestione del riscaldamento, della flessibilità (mobilità articolare e scioltezza muscolare) e del potenziamento.

C: saper applicare i fondamentali individuali dei seguenti giochi sportivi:
Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5;

C: saper applicare, in relazione alle proprie capacità, i gesti tecnici delle specialità dell'Atletica Leggera proposte.

Contenuti

Atletica leggera:

Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.

Corsa veloce m. 60

Corsa di resistenza m. 1000

Salto stile "forbice semplice"

Lancio del peso: posizione finale di lancio e traslocazione laterale

Pallavolo:

Fondamentali individuali (esercizi tecnici in circuito misto)

Pallacanestro:

Fondamentali individuali (esercizi tecnici in circuito misto)

Calcio a 5:

Fondamentali individuali (esercizi tecnici in circuito misto)

Risorse / materiali:

Palestre (A – B)

Strutture esterne all'Istituto

Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.)

Materiale video e documenti didattici in file multimediali per le lezioni in D.A.D.

Videolezioni in D.A.D.

Modalità / tipologie di verifica:

Singole prove individuali finalizzate all'esecuzione di gesti tecnici sviluppati nell'ambito delle attività programmate.

Osservazione diretta della qualità del gesto motorio espresso.

Osservazione della capacità di collaborare in modo attivo con i compagni e l'insegnante, nel rispetto delle regole e delle consegne.

MODULO: EDUCAZIONE ALLA SALUTE – EDUCAZIONE CIVICA

ATTIVITA' SVOLTA IN D.A.D.

Competenze finali del modulo:

C: Gli effetti dell'attività fisica e dell'allenamento sui vari organi e apparati; utilità dell'esercizio fisico regolare.

Contenuti:

Modificazioni indotte dal movimento

- 1) Apparato locomotore (ossa, muscoli, tendini, articolazioni)
- 2) Apparato cardiovascolare (cuore, arterie, vene, vasi capillari)
- 3) Apparato respiratorio (vie aeree inferiori, polmoni, bronchi, bronchioli, alveoli)
- 4) Sistema nervoso

I benefici dell'attività fisica:

- 1) I benefici di salute (nei giovani, nelle donne, negli anziani)
- 2) I benefici sociali
- 3) I benefici economici

Biomeccanica e bioenergetica muscolare

- 1) Struttura del muscolo scheletrico
- 2) La contrazione muscolare: aspetti meccanici, elettrici e chimici
- 3) I meccanismi di ripristino energetico:
 - meccanismo anaerobico alattacido
 - meccanismo anaerobico lattacido
 - meccanismo aerobico

La respirazione diaframmatica

- 1) Posizione e funzione del muscolo "diaframma"
- 2) Ruolo del diaframma nella meccanica respiratoria
- 3) Ruolo della respirazione negli stati di tensione e d'ansia
- 4) Esercizi di respirazione diaframmatica

Risorse / materiali:

File multimediali e video didattici fornite dal docente.

Libro consigliato come approfondimento "Nuovo Praticamente sport" Casa Ed. D'Anna.

Modalità/verifica:

Prove scritte a risposte multiple chiuse e aperte.

Alba, 28 aprile 2021

Firma del Docente

Luciano Molinaro

PS: Le ore di Educazione Civica, svolte come Educazione alla Salute, sono state in totale 14, valutazione compresa.