

<b>ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO “MONTANI – FERMO</b>		<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>
DISCIPLINA:	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>	Classe di concorso: <b>A-48</b>
DOCENTE: <b>Bruno Malaspina</b>	CLASSE: <b>1° CBA</b>	Anno Scolastico: <b>2020/2021</b>

<b>CONTENUTI DISCIPLINARI SVILUPPATI</b> (suddivisi per moduli o unità didattiche)	<b>TEMPI IN ORE</b>
<p><b>Potenziamento qualità condizionali</b> ( velocità, forza, resistenza organica)  Esercizi di sprint su distanze brevi e medie, pliometria. Esercizi di potenziamento a carico naturale e con sovraccarichi (manubri, palle mediche). Esercizi ai grandi attrezzi: il palco di salita, la spalliera. Corsa lunga e lenta, corsa frazionata, ripetute, variazioni di ritmo etc.</p>	6
<p><b>Mobilità articolare</b>  Esercizi di mobilità articolare ed allungamento muscolare: stretching statico, balistico e propriocettivo (PNF)</p>	8
<p><b>Consolidamento qualità coordinative</b>  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, calcio a 5, Basket.  Combinazioni ritmate con e senza piccoli attrezzi</p>	6
<p><b>Giochi sportivi</b>  Pallavolo, Calcio a 5, Basket e Pallamano: regolamenti, fondamentali individuali, schemi di attacco e difesa, strategie, arbitraggio.  Atletica leggera: salto in alto, lungo, corse</p>	10
<p><b>Argomenti di teoria</b>  Assi, piani ed atteggiamenti corporei: glossario dei principali termini anatomici di movimento e posizione. I principali parametri corporei: peso, altezza, frequenza cardiaca, respiratoria, indice di massa corporea  Le capacità motorie condizionali: la forza, la velocità, la resistenza ; mezzi e metodi di sviluppo. I test da campo e le prove standardizzate per le capacità motorie: Sargent test, test di Cooper, navette.  Le capacità motorie coordinative generali/speciali: accoppiamento e combinazione, differenziazione, anticipazione motoria etc.; mezzi e metodi di sviluppo</p>	26

**LIBRO DI TESTO ADOTTATO** : “ IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI - Light “ di P.L. Del Nista – J. Parker –A.Tasselli

Edit. G. D’Anna.

## **METODI UTILIZZATI**

La metodologia prevalentemente usata è stata di tipo globale, a carattere logico deduttivo, dove dal concetto generale si passa al particolare per scoperta diretta, attraverso un percorso esperienziale 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.

**L'anno scolastico 2020/21 è stato tristemente funestato dalla diffusione del COVID-19, dalla chiusura delle scuole di ogni ordine e grado. Tale evento ha messo a dura prova, psicologicamente e didatticamente gli alunni, prostrati e smarriti di fronte ad avvenimenti a loro sconosciuti. Il corpo docente si è trovato a fronteggiare, peraltro in modo egregio, una nuova tipologia di insegnamento: la didattica on-line (DAD), ed a supportare e confortare gli alunni stessi onde infondere loro serenità e fiducia nell'attendere rosee aspettative future. In forza di quanto detto, nella lezioni in DAD è stato privilegiato l'aspetto teorico della materia, con verifiche orali programmate.**

## **SPAZI E TEMPI DEL PERCORSO FORMATIVO**

Lo spazio che generalmente si è utilizzato, è stata la palestra scolastica, ed in alcune occasioni l'aula ordinaria e spazi esterni.

I tempi previsti per la disciplina:

- a) n° 2 ore settimanali
- b) n° 66 ore annuali

I tempi annuali effettivamente utilizzati :

b1) n° **56** ore: 26 ore in DAD, 30 in presenza.

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

Si sono attuate verifiche sotto forma di test di raffronto, prove pratiche e scritte (strutturate a scelta multipla, vero falso, ecc.), interrogazioni ed osservazione costante. I criteri di valutazione che hanno orientato le verifiche, si sono basati su: impegno e partecipazione dimostrati; progressi registrati rispetto ai livelli di partenza; conoscenza degli argomenti e capacità di relazionare sugli stessi; frequenza scolastica e capacità individuali.

## **COMPETENZE ACQUISITE**

Gli studenti hanno raggiunto un armonico sviluppo corporeo con discrete capacità coordinative, abilità motorie di base e conoscenze dei concetti fondamentali delle tecniche operative per poter produrre autonomamente un progetto motorio personalizzato; consolidamento del carattere e sviluppo della socialità e del senso civico attraverso l'organizzazione e partecipazione ai giochi di squadra