

|                                                      |                 |                                   |
|------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|
| <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: Adele Crescenzi                             | CLASSE: 2° IT C | Anno Scolastico: <b>2020/2021</b> |

| <b>CONTENUTI DISCIPLINARI SVILUPPATI</b> (suddivisi per moduli o unità didattiche)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>TEMPI IN ORE</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Potenziamento qualità condizionali</b> ( velocità, forza, resistenza organica)<br>Esercizi di sprint su distanze brevi e medie, in circuito, pliometria. Esercizi di potenziamento a carico naturale e con sovraccarichi (manubri, palle mediche). Esercizi ai grandi attrezzi: il palco di salita e la spalliera. Corsa lunga e lenta, corsa frazionata, ripetute, variazioni di ritmo etc.                                                                                                                      | 10                  |
| <b>Mobilità articolare</b><br>Esercizi dinamici di allungamento, esercizi passivi e stretching.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6                   |
| <b>Consolidamento qualità coordinative</b><br>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.<br>Esercizi di equilibrio statico e dinamico, trave. Combinazioni ritmate con e senza piccoli attrezzi.                                                              | 10                  |
| <b>Preacrobatica</b><br>Capovolte avanti con la pedana e il tappeto, verticale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                   |
| <b>Giochi sportivi</b><br>Pallavolo, Calcio a 5, Basket e Pallamano: regolamenti, fondamentali individuali, schemi di attacco e difesa, strategie, arbitraggio.<br>Atletica leggera: salto in alto, corsa veloce e lanci.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                   |
| <b>Argomenti di teoria</b><br>Conoscenza degli apparati scheletrico, articolare e muscolare. La cinesiologia muscolare: meccanica dell'apparato locomotore.<br>La salute: un concetto dinamico. L'attività fisica: una risorsa per la salute.<br>Le capacità motorie condizionali: la forza , la velocità, la resistenza e la mobilità; mezzi e metodi di sviluppo.<br>Le capacità motorie coordinative: coordinazione ed equilibrio.; mezzi e metodi di sviluppo.<br>Nozioni di primo soccorso e i traumi sportivi. | 22                  |

**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.

I tempi previsti per la disciplina:

- a) n° 2 ore settimanali
- b) n° 54 ore annuali

I tempi annuali effettivamente utilizzati :

Ore totali: n° 54 ore. Di cui 22 ore in DAD e 32 in presenza.

### **CRITERI DI VALUTAZIONE**

Si sono attuate verifiche sotto forma di test di raffronto, prove pratiche e verifiche orali ed inoltre osservazioni costanti. 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 che implicano il rispetto delle regole ...(etc..)