



Classe: 1C	indirizzo: Manutenzione e Assistenza Tecnica materia: Scienze Motorie e Sportive
Delibera Riunione di materia:	data 15-10-2019 verbale n^1

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1**

**Titolo: POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO** (Forza/Forza esplosiva. Resistenza. Velocità/Reattività, Elasticità muscolare)

N. ore previste 28

Periodo di realizzazione: Sett.- Dicembre 2019

**Prerequisiti**

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Interpretare ed applicare le indicazioni fornite dal docente
---	--

**Esiti attesi**

Competenze	Abilità	Conoscenze
Avere consapevolezza e controllo del corpo.  Saper organizzare dei circuiti di allenamento  Controllare il corpo in differenti situazioni motorie e comprendere i principali cambiamenti fisiologici in relazione al movimento e allo sviluppo corporeo.	Riproduce azioni motorie combinate.  Adatta e trasforma i gesti tecnici fondamentali ottimizzandoli in relazione alla qualità motoria da sviluppare.  Controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali.  Individua informazioni dai canali sensoriali attuando corrette risposte motorie.  Possiede buone conoscenze e attua piani di lavoro per migliorare le diverse capacità condizionali.  Sa utilizzare al meglio le proprie capacità condizionali.	Principali sistemi di allenamento.  Sistemi di allenamento a rotazione: per serie, piramidale, sub-massimale, massimale  Anatomia: Apparato muscolo-scheletrico.  Anatomia: apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

**Processo didattico****Piano operativo**

Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Forza	Palestra e strutture a disposizione	4
2	Resistenza	Palestra e strutture a disposizione	7
3	Elasticità muscolare	Palestra e strutture a disposizione	9
4	Velocità/Reattività	Palestra e strutture a disposizione	6

## Diagramma di Gantt

Fasi	Attività	Set/Ott 2019 (ore sett. n <sup>2</sup> )				Nov/Dic 2019 (ore sett. n <sup>2</sup> )			
		1/2 <sup>^</sup> sett	3/4 <sup>^</sup> sett	5 <sup>^</sup> sett	6 <sup>^</sup> sett	1 <sup>^</sup> sett	2/3 <sup>^</sup> sett	4/5 <sup>^</sup> sett	6/7 <sup>^</sup> sett
1	Forza/Forza esplosiva	X	X						
2	Resistenza	X	X	X	X	X			
3	Elasticità muscolare			x	X	X	X	X	X
4	Velocità/Reattività						X	X	X

### Prove in itinere

- Test su singola fase.

### Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

### Griglia di correzione

Competenze	Abilità	attività	Indicatori di prestazione	Punti prova
<p>Avere consapevolezza e controllo del corpo.</p> <p>Saper organizzare dei circuiti di allenamento</p> <p>Controllare il corpo in differenti situazioni motorie e comprendere i principali cambiamenti fisiologici in relazione al movimento e allo sviluppo corporeo.</p>	<p>Riproduce azioni motorie combinate.</p> <p>Adatta e trasforma i gesti tecnici fondamentali ottimizzandoli in relazione alla qualità motoria da sviluppare.</p> <p>Controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali.</p> <p>Individua informazioni dai canali sensoriali attuando corrette risposte motorie.</p> <p>Possiede buone conoscenze e attua piani di lavoro per migliorare le diverse capacità condizionali.</p> <p>Sa utilizzare al meglio le proprie capacità condizionali.</p>	Forza	Estensioni supine su panca con bilancere: massimale	25/100
		Resistenza	Test di Cooper	25/100
		Elasticità muscolare	Conduzione di una fase di riscaldamento	25/100
		Velocità/Reattività	Test Navetta  60 m. cronometrati	25/100

### Livelli di acquisizione della competenza

1	da 90 a 100	Eccellente in decimi 9-10
2	da 76 a 89	Consapevole in decimi 7-8
3	da 60 a 75	Di base in decimi 6
4	da 31 a 59	Non raggiunto 4-5

**DATI DI ESITO APPRENDIMENTO unità formativa n^ \_\_\_\_\_**

n^	ALLIEVO: NOME COGNOM E	COMPETENZA/E				ABILITÀ				CONOSCENZE			
		<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> Eccell.	<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> eccell.	<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> eccell.
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

DATA \_\_\_\_\_

IL DOCENTE  
\_\_\_\_\_



**Prove in itinere**

- Test su singola fase.

**Contesti di attuazione della prova**

- Palestra e strutture sportive annesse

**Griglia di correzione**

<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>attività</b>	<b>Indicatori di prestazione</b>	<b>Punti prova</b>
Controllare il corpo in differenti situazioni motorie  Organizzare autonomamente il lavoro utilizzando gli attrezzi della palestra  Organizzare azioni motorie combinate	Riproduce azioni motorie combinate sugli attrezzi della palestra	Esercizi alle spalliere con uso di materassoni e materassini.	Traslocazione in sospensione  Addominali n sospensione	25/100
	Controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali imposte dai singoli attrezzi	Esercizi alle parallele simmetriche e asimmetriche	Simmetriche: entrata, oscillazioni in appoggio brachiale, uscita laterale.  Asimmetriche: capovolta avanti e indietro, presa poplitea, ingresso e uscita in verticale	25/100
	Individua informazioni dai canali sensoriali attuando corrette risposte motorie sui singoli attrezzi	Esercizi alla trave con uso di materassini	Entrata, camminata in avanti e indietro, saltelli, rotazioni di 180°, uscita	25/100
	Possiede buone conoscenze per migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative	Esercizi alla cavallina con uso di pedana elastica, trampolino, materassoni e materassini	Volteggio frammezzo e divaricato	25/100
	Controlla equilibri statici e dinamici			

**Livelli di acquisizione della competenza**

1	da 90 a 100	Eccellente in decimi 9-10
2	da 76 a 89	Consapevole in decimi 7-8
3	da 60 a 75	Di base in decimi 6
4	da 31 59	Non raggiunto 4-5

**DATI DI ESITO APPRENDIMENTO unità formativa n^\_\_\_\_\_**

n^	ALLIEVO: NOME COGNOME	COMPETENZA/E				ABILITÀ				CONOSCENZE			
		<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> Eccell.	<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> eccell.	<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> eccell.
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

DATA \_\_\_\_\_

IL DOCENTE  
\_\_\_\_\_



### Prove in itinere

- Test su singola fase.

### Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

### Griglia di correzione

Competenze	Abilità	attività	Indicatori di prestazione	Punti prova
Organizzare circuiti di allenamento  Applicare le tecniche e le tattiche dei giochi praticati mettendo in atto comportamenti adeguati.  Applicare strategie di gioco e fornire il proprio personale contributo alla squadra interpretando la cultura sportiva.	Individua il proprio ruolo tattico in riferimento alle proprie caratteristiche	Pallavolo/Pallamano a) esercitazioni sulla tecnica individuale b) esercitazioni sulla tecnica di squadra c) partite	Esecuzione di bagher, palleggio, schiacciata, battuta dall'alto, rullata, azione di muro, ricezione a W con alzatore al centro, conoscenza regole	35/100
	Riproduce azioni motorie combinate.  Adatta e trasforma i gesti tecnici fondamentali ottimizzandoli in relazione al gioco. Utilizza correttamente modelli proposti.	Pallacanestro: a) esercitazioni sulla tecnica individuale b) esercitazioni sulla tecnica di squadra c) partite	Esecuzione di palleggio, passaggio, tiro in corsa, tiro da fermo, tiro in sospensione, difesa a uomo, azione di contropiede, conoscenza regole	30/100
	Controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali.  Realizza autonomamente azioni motorie complesse in relazione ai diversi giochi e ruoli assunti nello schema tattico.  Trova strategie e soluzioni a problemi tattici e tecnici che si sviluppano l'azione gioco.  Segue le regole e i ruoli partecipando con atteggiamento positivo al gioco.	Calcio a Cinque /Rugby: a) esercitazioni sulla tecnica individuale b) esercitazioni sulla tecnica di squadra c) partite	Esecuzione di passaggio, tiro in corsa, tiro da fermo, difesa a uomo, azione di contropiede, conoscenza regole	35/100

### Livelli di acquisizione della competenza

1	da 90 a 100	Eccellente in decimi 9-10
2	da 76 a 89	Consapevole in decimi 7-8
3	da 60 a 75	Di base in decimi 6
4	da 31 59	Non raggiunto 4-5



**DATI DI ESITO APPRENDIMENTO unità formativa n^ \_\_\_\_\_**

n^	ALLIEVO: NOME COGNOME	COMPETENZA/E				ABILITÀ				CONOSCENZE			
		<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> Eccell.	<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> eccell.	<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> eccell.
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

DATA \_\_\_\_\_

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_

## UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 4

### Titolo: ATLETICA LEGGERA

**N. ore previste** 10

**Periodo di realizzazione:** Maggio - Giugno 2020

#### Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Interpretare ed applicare le indicazioni fornite dal docente
---	--

#### Esiti attesi

Competenze	Abilità	Conoscenze
Organizzazione autonoma del lavoro. Organizzazione dei circuiti di allenamento. Organizzazione di azione motorie combinate. Individua e utilizza le specialità dell'atletica leggera in riferimento alle proprie caratteristiche psicomotorie.	Adatta e trasforma i gesti tecnici fondamentali ottimizzandoli in relazione alla specialità proposta.  Utilizza correttamente le attrezzature della palestra e degli spazi esterni.  Combina azioni motorie e gesti in relazione alle modificazioni spazio-temporali anche complesse.  Realizza autonomamente azioni motorie complesse in relazione alle diverse specialità.  Esegue azioni motorie complesse finalizzate al miglioramento della propria prestazione atletica.  Utilizza differenti metodi di allenamento in relazione alla specialità.	Regolamenti dell'atletica leggera nelle varie specialità.  Conoscenza delle attività individuali e collettive di tecnica di ogni specialità: corse, lanci, salti, etc.  Principali sistemi di allenamento.

#### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Salto in alto	Palestra e strutture a disposizione	4
2	Salto in Lungo	Palestra e strutture a disposizione	2
3	Getto del peso	Palestra e strutture a disposizione	2
4	60 m. piani	Palestra e strutture a disposizione	2

## Diagramma di Gantt

Fasi	Attività	Maggio 2020 (ore sett. n <sup>2</sup> )				Giugno 2020 (ore sett. n <sup>2</sup> )			
		1 <sup>^</sup> sett	2 <sup>^</sup> sett	3 <sup>^</sup> sett	4 <sup>^</sup> sett	1 <sup>^</sup> sett	2 <sup>^</sup> sett		
1	Salto in alto	X	X						
2	Salto in lungo			X					
3	Getto del peso				X				
4	60 m. piani					X			

### Prove in itinere

- Test su singola fase.

### Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

### Griglia di correzione

Competenze	Abilità	attività	Indicatori di prestazione	Punti prova
Organizzazione autonoma del lavoro. Organizzazione dei circuiti di allenamento. Organizzazione di azione motorie combinate. Individua e utilizza le specialità dell'atletica leggera in riferimento alle proprie caratteristiche psicomotorie	Adatta e trasforma i gesti tecnici fondamentali ottimizzandoli in relazione alla specialità proposta.	Esercitazioni di Salto in Alto	Variazione di prestazione tra livello di partenza e livello finale	25/100
	Utilizza correttamente le attrezzature della palestra e degli spazi esterni.	Esercitazioni di Salto in Lungo	Variazione di prestazione tra livello di partenza e livello finale	25/100
	Combina azioni motorie e gesti in relazione alle modificazioni spazio-temporali anche complesse.	Esercitazioni di Getto del Peso	Variazione di prestazione tra livello di partenza e livello finale	25/100
	Realizza autonomamente azioni motorie complesse in relazione alle diverse specialità.	60 m. piani	Variazione di prestazione tra livello di partenza e livello finale	25/100
	Esegue azioni motorie complesse finalizzate al miglioramento della propria prestazione atletica.			
Utilizza differenti metodi di allenamento in relazione alla specialità.				

### Livelli di acquisizione della competenza

1	da 90 a 100	Eccellente in decimi 9-10
2	da 76 a 89	Consapevole in decimi 7-8
3	da 60 a 75	Di base in decimi 6
4	da 31 a 59	Non raggiunto 4-5

**DATI DI ESITO APPRENDIMENTO unità formativa n^ \_\_\_\_\_**

n^	ALLIEVO: NOME COGNOME	COMPETENZA/E				ABILITÀ				CONOSCENZE			
		<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> Eccell.	<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> eccell.	<input type="checkbox"/> non raggiunto	<input type="checkbox"/> base	<input type="checkbox"/> consap.	<input type="checkbox"/> eccell.
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

DATA \_\_\_\_\_

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_