

Testi utilizzati: "Sullo sport" Casa Editrice D'ANNA

Prof. : GARAGIOLA ELISABETTA

Illustrazione del piano di lavoro. Lettura e spiegazione del piano di lavoro e delle norme di comportamento riguardanti il lavoro in palestra (abbigliamento, igiene personale, giustificazioni, ecc.).
Programma extracurricolare riguardante l'attività sportiva scolastica.

MODULI	OBIETTIVI REALIZZATI	CONTENUTI	TEMPI
1 - Il corpo umano e le sue modificazioni	<p>Analisi delle proprie abilità motorie nella situazione di partenza prendendone consapevolezza</p> <p>Conoscenza delle: capacità motorie; funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento; principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento in generale e dell'allenamento delle 4 capacità condizionali; tipologia di esercizi e attività fisica e sportiva da svolgersi nelle diverse età e condizioni</p> <p>Capacità di : tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato (resistenza); tollerare e vincere resistenze a carico naturale, sollecitando il lavoro muscolare (forza); compiere azioni più ampie possibili, interagendo su muscoli e articolazioni (mobilità); compiere azioni più veloci possibili, stimolando il sistema nervoso (velocità); saltare, traslocare, lanciare, ricevere, colpire, con lo sviluppo di un buon controllo segmentario e un buon equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percorso di destrezza composto da diverse abilità di base: traslocare, arrampicare, saltare, ecc. (test di ingresso); • Esecuzione di alcuni test motori sulla forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione; • Corsa continuata e a variazione di velocità; • Corse veloci e staffette; • Percorsi e circuiti di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche). • Esercizi di mobilità articolare a corpo libero (stretching) e con piccoli attrezzi (funicella, bastone); • Ginnastica di base e ginnastica dolce; • Grandi giochi non codificati. <p style="text-align: center;">Contenuti teorici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • effetti dell'attività fisica sul corpo umano 	<p>Settembre ottobre</p> <p>Da Ottobre a maggio</p>

	<p>Competenza nel : favorire un armonico sviluppo corporeo, motorio e mentale; avere la consapevolezza della propria unicità ovvero delle proprie potenzialità fisiche e fisiologiche cercando di migliorare i propri limiti; elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse; eseguire correttamente le esercitazioni guidate mirate al miglioramento organico funzionale; riconoscere i test motori per la valutazione funzionale; cercare di gestire in modo autonomo la fase di avviamento; organizzare e applicare percorsi personali e di gruppo con autovalutazione del lavoro.</p>		
<p>2 - Il movimento</p>	<p>Conoscenza del: movimento del corpo umano; apprendimento motorio; capacità coordinative generali e specifiche. Capacità di : accoppiamento e combinazione; differenziazione; orientamento; ritmo; reazione; fantasia motoria; equilibrio; lateralità e bilateralità; coordinazione senso-motoria e ideo-motoria (oculopodolica e oculomanuale); coordinazione spazio-temporale. Competenza nel: assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi; elaborare risposte corrette, efficaci, fluide ed economiche nelle diverse situazioni di problem-solving; Sapersi muovere con coordinazione generale, ovvero organizzare, regolare e controllare il movimento del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere l'obiettivo; riconoscere e prendere consapevolezza del lavoro delle diverse catene muscolari in</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corse, spostamenti e andature. • Saltelli con la funicella. • Superamenti di ostacoli. • Esercizi di lateralità ed equilibrio. • Esercizi di destrezza e coordinazione senso-motoria, ideo-motoria e spazio-temporale con l'uso della palla e altri piccoli attrezzi. • Esercizi e giochi con palloni. • Esercizi presportivi. 	<p>Da Ottobre a maggio</p>

	relazione all'esercizio.		
3 – Gioco, giocosport e sport	<p>Conoscenza di: aspetti essenziali della struttura dei giochi e degli sport collettivi ed individuali affrontati; principali regole, tecniche e terminologia specifica delle discipline affrontate; aspetto educativo e sociale dello sport.</p> <p>Capacità di : acquisire e migliorare i fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive affrontate; sviluppare un gioco fluido. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole negli spazi e condizioni disponibili.</p> <p>Competenza nel: Saper utilizzare le abilità acquisite per interagire in modo cooperativo e/o oppositivo; saper intuire le azioni degli altri per progettare le proprie durante l'azione di gioco; trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone; cogliere l'importanza del rispetto delle regole come strumento di convivenza civile; partecipare alle fasi del gioco collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio; migliorare la socializzazione ed il senso di appartenenza ad un gruppo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, go-back, unihockey, badminton, calcetto, thouchball, ecc. • Pallacanestro: ripresa dei fondamentali individuali; sviluppo del tiro in corsa; sviluppo del gioco di squadra; • Pallavolo: ripresa dei fondamentali individuali; alzata e attacco; esercizi per il miglioramento del gioco; impostazione dei fondamentali di squadra, ricezione con alzatore al centro. • Pallamano: fondamentali e gioco • Atletica: corse. <p style="text-align: center;">Contenuti teorici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lessico e terminologia appropriata. • Regole, norme , tecniche delle discipline affrontate. 	Da Ottobre a maggio
4 – Comunicazione ed espressività corporea	<p>Conoscenza di: varie forme del linguaggio non verbale; basi delle discipline espressivo-motorie e del fitness con l'uso della musica</p> <p>Capacità di: essere in grado di percepire e comprendere il ritmo e la fluidità coordinativa del movimento; elaborare ed eseguire semplici sequenze motorie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi in gruppo che stimolino il team building 	Da ottobre a Maggio

	<p>Competenza nel: lavorare in gruppo (team working); esprimersi con spigliatezza espressiva e disinvoltura nei movimenti; utilizzare il corpo per esprimersi con la consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità; migliorare la socializzazione (team building)</p>		
5 – Sicurezza e salute	<p>Conoscenza di: principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica; principi generali del riscaldamento motorio; principi generali di prevenzione e sicurezza in palestra; principi generali di salute e benessere.</p> <p>Capacità di: controllare la propria vivacità motoria in modo che non sia pericolosa per sé e per gli altri; sapersi muovere in relazione alla tipologia degli spazi e dei luoghi cercando di evitare incidenti e traumi per sé e per gli altri.</p> <p>Competenza nel: assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, ma anche negli spazi aperti e nella guida di un veicolo; progettare e assumere comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale <p style="text-align: center;">Contenuti teorici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salute dinamica, benessere e stile di vita salutare in relazione a tutte le aree della personalità • Benefici ottenuti in tutte le aree della personalità attraverso l'attività fisica-sportiva • Educazione stradale, ecologica ed ambientale nel progetto di Ecopatente • Alimentazione, metabolismo, diete, disturbi alimentari 	<p>Tutto l'anno per le competenze</p> <p>novembre-dicembre per le conoscenze</p>

Inveruno, maggio 2019

Gli alunni

Il docente

Prof. _____