

**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><b>Conoscenza delle:</b> 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><b>Capacità di :</b> 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"> <li>• Percorso di destrezza composto da diverse abilità di base: traslocare, arrampicare, saltare, ecc. (test di ingresso);</li> <li>• Esecuzione di alcuni test motori sulla forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione;</li> <li>• Corsa continuata e a variazione di velocità;</li> <li>• Corse veloci e staffette;</li> <li>• Percorsi e circuiti di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche).</li> <li>• Esercizi di mobilità articolare a corpo libero (stretching) e con piccoli attrezzi (funicella, bastone);</li> <li>• Ginnastica di base e ginnastica dolce;</li> <li>• Grandi giochi non codificati.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Contenuti teorici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivisitazione generale del corpo umano: organi e apparati (scheletrico, articolare, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio)</li> <li>• effetti dell'attività fisica sul corpo umano</li> <li>• Le capacità motorie condizionali</li> <li>• Allenamento e adattamenti</li> <li>• Concetto della supercompensazione</li> </ul>	<p>Settembre ottobre</p> <p>Da Ottobre a maggio</p>

	<p><b>Competenza nel :</b>          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><b>2 - Il movimento</b></p>	<p><b>Conoscenza del:</b>          movimento del corpo umano;          apprendimento motorio; capacità coordinative generali e specifiche.  <b>Capacità di :</b>          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.  <b>Competenza nel:</b>          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"> <li>• Corse, spostamenti e andature.</li> <li>• Saltelli con la funicella.</li> <li>• Superamenti di ostacoli.</li> <li>• Esercizi di lateralità ed equilibrio.</li> <li>• Esercizi di destrezza e coordinazione senso-motoria, ideo-motoria e spazio-temporale con l'uso della palla e altri piccoli attrezzi.</li> <li>• Esercizi e giochi con palloni.</li> <li>• Esercizi presportivi.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Contenuti teorici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le capacità motorie coordinative generali, speciali; l'equilibrio.</li> </ul>	<p>Da Ottobre a maggio</p>

	relazione all'esercizio.		
<b>3 – Gioco, giocosport e sport</b>	<p><b>Conoscenza di:</b> 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><b>Capacità di :</b> 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><b>Competenza nel:</b> 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"> <li>• Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, go-back, unihockey, badminton, calcetto, thouchball, ecc.</li> <li>• Pallacanestro: ripresa dei fondamentali individuali; sviluppo del tiro in corsa; sviluppo del gioco di squadra;</li> <li>• Pallavolo: ripresa dei fondamentali individuali; alzata e attacco; esercizi per il miglioramento del gioco; impostazione dei fondamentali di squadra, ricezione con alzatore al centro.</li> <li>• Atletica: corse.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Contenuti teorici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lessico e terminologia appropriata.</li> <li>• Regole, norme , tecniche delle discipline affrontate.</li> </ul>	Da Ottobre a maggio
<b>4 – Comunicazione ed espressività corporea</b>	<p><b>Conoscenza di:</b> varie forme del linguaggio non verbale; basi delle discipline espressivo-motorie e del fitness con l'uso della musica</p> <p><b>Capacità di:</b> 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"> <li>• Esercizi di coordinazione, tempismo e senso del ritmo con l'uso della musica.</li> <li>• Esercizi in gruppo che stimolino il team building</li> <li>• Coreografie motorie in occasione di spettacoli teatrali</li> </ul>	Da ottobre a Maggio

	<p><b>Competenza nel:</b> 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>		
<p><b>5 – Sicurezza e salute</b></p>	<p><b>Conoscenza di:</b> 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. <b>Capacità di:</b> 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. <b>Competenza nel:</b> 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"> <li>• Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Contenuti teorici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salute dinamica, benessere e stile di vita salutare in relazione a tutte le aree della personalità</li> <li>• Benefici ottenuti in tutte le aree della personalità attraverso l'attività fisica-sportiva</li> <li>• Educazione stradale, ecologica ed ambientale nel progetto di Ecopatente.</li> <li>• Alimentazione: metabolismo energetico, tipi di diete, disturbi alimentari</li> </ul>	<p>Tutto l'anno per le competenze</p> <p>novembre-dicembre per le conoscenze</p>

Inveruno, maggio 2019

**Gli alunni**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Il docente**

*Prof.* \_\_\_\_\_