

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024  
Prof. ssa OROLOGI DANIELA  
Classe1A

**OBIETTIVI DISCIPLINARI**

**A Potenziamento degli schemi motori**

**B Sviluppo fisiologico**

**C Consolidamento delle qualità personali del carattere e della socialità**

**D Consolidamento delle attività motorie e sportive richieste anche come educazione all'impiego del tempo libero**

**F Educazione Civica: Osserviamo la postura, Postura e Cellulare, Ragioniamo con i social**

**A) POTENZIAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI**

Obiettivi

- Potenziamento degli schemi motori di base ed acquisizione di nuovi
- sottolineando le qualità coordinative di base : coordinazione generale complessa, coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica combinate, equilibrio, lateralità, visione periferica, percezione e uso del tempo e dello spazio, percezione e consapevolezza del proprio corpo, autocontrollo e controllo dei movimenti.

Contenuti e modalità operative

- esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture
- esercizi con i piccoli attrezzi ( palle, bastoni, funicelle ostacoli, palle mediche, elastici,...)
- esercizi ai grandi attrezzi (spalliera, panca, materassini, materassini,...)
- esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi
- esercizi di preacrobatica, impostazione ed apprendimento :
- rotolamenti dalle varie posture
- capovolte sulla spalla avanti e indietro
- capovolte asse sagittale avanti e indietro
- esercizi di presa di coscienza e consapevolezza della postura eretta e seduta, correzione ed esercizi di riequilibrio posturale
- esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione e dell'allungamento muscolare
- esercizi su base musicale, se e quando possibile in base al loro interesse, eventuale unità su sequenza da memorizzare ( step, funicella , corpo libero )

**B ) SVILUPPO FISILOGICO**

Obiettivi

- migliorare le grandi funzioni organiche (apparato cardio-circolatorio e respiratorio), la conoscenza delle possibilità meccaniche dell'apparato locomotore, la mobilità articolare, la scioltezza, l'agilità, l'elevazione, la prontezza di riflessi, la resistenza la velocità e la forza.

- Conoscere la propria soglia aerobica e imparare a rilevare il polso radiale a riposo e dopo sforzo.

Tutto questo sempre in forma blanda anche perché non si può parlare di potenziamento organico fornendo uno stimolo settimanale intervallato da sei giorni di inattività, soprattutto per quegli/ quelle alunni/e che non frequentano attività pomeridiane sportive.

#### Contenuti e modalità operative

- Attività a regime aerobico, corsa di fondo da 6' a 20' minuti in palestra e all'aperto.
- Corsa intervallata con superamento di ostacoli
- Esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi
- Percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli e grandi attrezzi
- Circuiti a stazioni
- Attività atletiche

### **C ) CONSOLIDAMENTO DELLE QUALITA' PERSONALI, DEL CARATTERE, E DELLA SOCIALITA'**

#### Obiettivi formativi disciplinari

- saper essere presenti e costanti nell'impegno attivo e nella volontà
- saper rispettare le regole
- saper capire l'importanza del gruppo e delle sue dinamiche
- saper prendere coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- saper essere disponibili a ricercare il miglioramento personale rispetto al livello di partenza
- saper tollerare il carico di lavoro
- saper ricercare la correttezza d'esecuzione
- saper rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo
- saper rafforzare il senso di responsabilità e lealtà
- saper ricercare l'affermazione personale come miglioramento delle proprie qualità e riconoscere i propri limiti
- saper assumere le proprie responsabilità e comportamenti collaborativi con tutti i compagni, soprattutto quelli con cui si va meno d'accordo
- saper favorire la socializzazione nelle classe e tra i gruppi classe che lavorano insieme
- sapersi organizzare autonomamente

### **D ) CONSUETUDINE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE RICHIESTE**

#### Obiettivi

Ci si propone di fornire agli allievi una base minima di conoscenza dei mezzi tecnico-tattici tali da permettere un veloce transfert nelle più diffuse pratiche sportive, ricercando sempre il miglioramento delle qualità motorie specifiche e della capacità di dare risposte adeguate in situazioni dinamiche complesse.

Verranno utilizzati i seguenti percorsi didattici :

1. Pallavolo
2. Pallamano

**F) EDUCAZIONE CIVICA: OSSERVIAMO LA POSTURA, POSTURA E CELLULARE, RAGIONIAMO CON I SOCIAL**

Obiettivi

- sviluppare capacità critiche
- educare alla discussione aperta ed al dialogo
- passare dall'osservazione alla consapevolezza
- sviluppo delle capacità di autodeterminazione

Contenuti

- schede di lavoro teorico-pratico
- file su postura e cellulare
- concetto di ergonomia e prevenzione
- affrontare l'argomento attraverso un approccio etico

Rappresentanti classe

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Prof.ssa Orologi Daniela

\_\_\_\_\_