



CONSUNTIVO DELLE ATTIVITA' DISCIPLINARI

A.S. 2020/2021

1.1 MATERIA SCIENZE MOTORIE
CLASSE 5CC

1.2 DOCENTE Prof.Mariani Carlo

1.3 LIBRI DI TESTO ADOTTATI

"In perfetto equilibrio" Del Nista – Parker – Tasselli edizioni G. D'Anna.

1.4 ORE DI LEZIONE EFFETTUATE NELL'A.S. 2020/2021 (n. 33 settimane).

N° ore 38

su n° ore 66

previste dal Piano di Studio

1.5 OBIETTIVI RAGGIUNTI

In termine di conoscenza

- apparati respiratorio e cardiocircolatorio, sistema muscolare, sistemi energetici.
- come si raggiunge il potenziamento delle funzioni cardio-respiratorie
- stili di vita idonei ed adeguata alimentazione nell'attività fisica e nello sport
- la fisiologia del riscaldamento, dell'allenamento e del defaticamento

In termine di competenze

- l'affinamento degli schemi motori già acquisiti (velocità, destrezza, potenza, coordinazione, forza, mobilità articolare)
- organizzazione dei giochi di squadra
- il rispetto delle regole (arbitraggio)

In termine di capacità

- praticare i principali giochi di squadra
- praticare alcune discipline dell'atletica leggera
- lavorare in gruppo; autocontrollo
- rispettare le regole

1.6 CONTENUTI (Programma analitico)

1° periodo

- potenziamento funzioni cardio-respiratorie con corse su lunga e breve distanza.
- potenziamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi a carico naturale.
- affinamento degli schemi motori già acquisiti, sviluppo delle qualità fisiche (velocità, destrezza, potenza, coordinazione, forza e mobilità articolare)



- propedeutica salto in alto.
- teoria apparato respiratorio e cardiocircolatorio e modificazioni con l'allenamento.
- Ripasso educazione alimentare (supplementazione e doping).

1.6 CONTENUTI (Programma analitico)

2° periodo

- potenziamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi a carico naturale.
- organizzazione dei giochi di squadra, l'assunzione dei ruoli, rispetto delle regole, l'affidamento dei compiti di giuria ed arbitraggio.
- con didattica a distanza teoria sistema muscolare, l'allenamento, ripasso caratteristiche del gioco e le regole principali per giocare ed arbitrare di calcio a cinque, pallacanestro, alimentazione.

1.7 METODI DI INSEGNAMENTO (lezione frontale, lezione interattiva, lezione itinerante, lavoro di gruppo, insegnamento individuale, ecc.)

Lezione frontale globale, lavoro di gruppo, insegnamento individuale analitico, lezione interattiva.

1.8 MEZZI E STRUMENTI DI LAVORO (sussidi didattici utilizzati):

Fotocopie, libro di testo, cronometro, internet, dvd, piccoli grandi attrezzi.

1.9 SPAZI (Biblioteca, Palestra, Laboratori, Aule Speciali, Musei)

Palestra, aula.

1.10 TEMPI IMPIEGATI PER LA REALIZZAZIONE DEL PROGRAMMA SVOLTO (diviso in macrotematiche)

Vedi allegato scheda analitica per macrotematiche

1.11 STRUMENTI DI VERIFICA (Interrogazione, prova scritta tradizionale, prova scritto-grafica, test, questionario, ecc....)

Test pratici sulle discipline svolte. Prove scritte ed orali per la teoria

3 ALLEGATI: Scheda analitica per macrotematiche

Pistoia, 05 maggio 2021

FIRMA

Mariani Carlo