

CLASSE: 5^S

DOCENTE: Federica Biolchini

LIBRO DI TESTO: A.C. Cappellini, A. Naldi, F. Nanni, "Corpo, Movimento, Sport - edizione mista Vol. 1 e 2, ED. Markes, MI, 2016

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE:

- Organizzare un'attività motoria-sportiva
- Tecniche di organizzazione di un allenamento (dal riscaldamento allo stretching)
- Essere in grado di valutare e scegliere metodi e tempi d'allenamento per le diverse capacità motorie (forza, resistenza, velocità e cap. coordinative).
- Assumere e rispettare ruoli
- Collaborare, scegliere, decidere
- Capire e interpretare le situazioni di gioco
- Organizzare il gioco tra compagni
- Arbitrare e tenere i punti

CONOSCENZE:

- Conoscere i metodi di sollecitazione ed allenamento delle qualità fisiche in modo teorico e tecnico
- Principi dell'allungamento
- Conoscere l'apparato locomotore e il suo funzionamento: ossa, muscoli e articolazioni
- Riconoscere e indicare in quale parte del corpo si trovano specifici muscoli, ossa o articolazioni
- Conoscere le diverse tipologie di contrazione muscolare
- Conoscere origini, modalità di gioco e regolamenti degli sport
- Imparare e conoscere le regole di gioco di gruppo e di squadra
- Conoscere le regole di un gioco e saperlo praticare in forma essenziale
- Conoscere le principali regole di pallacanestro, pallamano, calcetto, tamburello, badminton
- Conoscere le modalità di arbitraggio e segnatura punti dei giochi proposti

ABILITA':

- Definire il processo di allenamento fisico
- Identificare quale esercizio specifico per allenare le varie parti del corpo e quali muscoli
- Conoscere diverse metodiche di riscaldamento
- Preparazione per attività individuali con e senza attrezzi
- Esercizi di mobilità articolare e flessibilità
- Andature
- Studio e pratica per piccoli e grandi attrezzi in forma specifica e di riporto: corpo libero, spalliera, panca, tappeti e materassi, ostacoli, cerchi, palle di varie dimensioni
- Eseguire giochi a coppie e a gruppi con e senza attrezzi
- Eseguire giochi a squadre con palla (rilanciata, avvelenata, prigioniera, ecc)
- Riuscire a mettere in pratica i fondamentali degli sport: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, tamburello, badminton

OBIETTIVI MINIMI:

- Conoscere l'apparato locomotore e il suo funzionamento: ossa, muscoli e articolazioni
- Riconoscere e indicare in quale parte del corpo si trovano specifici muscoli, ossa o articolazioni

- Conoscere i saper utilizzare nel modo corretto i termini di movimento
- Conoscere le diverse tipologie di riscaldamento
- Conoscere le diverse tipologie e tecniche di stretching
- Conoscere la teoria e la tecnica delle attività proposte
- Andature ritmiche e coordinative
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi, esercizi elementari di busto e arti
- Imparare e conoscere le regole di gioco di gruppo e di squadra
- Conoscere le regole di un gioco e saperlo praticare in forma essenziale

UNITA' DIDATTICHE – CONTENUTI:

1. I piani e gli assi di riferimento
 - a. I 3 assi e i 3 piani di movimento
 - b. I termini di movimento (flessione, estensione, abduzione, adduzione, rotazione, circonduzione)
2. L'apparato locomotore
 - . I tessuti: connettivo (osseo, tessuto connettivo propriamente detto, cartilagineo) e muscolare
 - a. L'apparato scheletrico: scheletro assile, scheletro appendicolare, articolazioni (sinartrosi, artrodie, diartrosi)
 - b. L'apparato muscolare: il muscolo, le funzioni, l'organizzazione strutturale del muscolo scheletrico, il sarcomero, il muscolo liscio, il muscolo cardiaco, l'unità motoria e la giunzione neuromuscolare, la contrazione muscolare
3. Le fasi dell'allenamento
 - a. Il riscaldamento: le fasi, gli obiettivi, i principi
 - b. Le fasi centrale: l'allenamento di forza, l'allenamento di resistenza (cenni)
 - c. Lo stretching
4. I muscoli del tronco (dorso, torace, addome), i muscoli dell'arto superiore, i muscoli dell'arto inferiore
5. Le proprietà del muscolo: eccitabilità (cenni), contrattilità (le varie contrazioni fasiche del muscolo), propriocettività, elasticità (cenni), ergogenicità (cenni)

PROGRAMMA DI SPORT E INCLUSIONE

COMPETENZE:

- Saper applicare strategie di gioco negli sport di squadra inclusivi.
- Sperimentare nuove specialità sportive adattate alle disabilità trattate.
- Riconoscere i principali bisogni sia fisici/funzionali che psicologici/relazionali per poter organizzare un intervento individuale adattato per soggetti fragili (minore, disabile e anziano)
- Lavorare in gruppo per proporre e condurre un'attività motoria rivolta a soggetti fragili
- Comprendere le peculiarità dello sport per i diversamente abili.
- Promuovere l'inclusività nello sport.
- Saper entrare in relazione con persone diversamente abili.
- Saper applicare il giusto stile e metodo didattico durante un'attività con i minori
- Riconoscere la figura professionale adatta per i trattamenti per persone disabili

CONOSCENZE:

- Gli step della programmazione di un'attività per soggetti fragili (minore, disabile, anziano)
- Le principali patologie di un soggetto anziano (ipertensione, sarcopenia, depressione)
- I benefici dell'attività fisica nei soggetti fragili (minore, anziano, disabile)
- L'importanza del gioco e dell'attività motoria in età evolutiva
- I benefici dell'attività motoria nell'età evolutiva

- Regolamenti e fondamentali di basket e sitting volley
- Conoscere le differenze di regolamento tra pallavolo e sitting volley
- Il ruolo dello sport come agenzia educativa contro le discriminazioni razziali
- La differenza tra le figure professionali di fisioterapista e chinesiologo

ABILITA':

- Eseguire i fondamentali del basket (tiro, passaggio, palleggio)
- Eseguire i fondamentali del sitting volley (palleggio, bagher, battuta, muro) da seduti
- Sperimentare una partecipazione attiva anche in nuovi sport.
- Rilevare problematiche sociali relative a salute, sport e disabilità.
- Consolidare l'accettazione dell'altro.
- Gestire la relazione in modo empatico e solidale.
- Sperimentare una partecipazione attiva nel mondo del volontariato o in ambienti educativi (esperienze del tirocinio nel triennio).
- Saper riconoscere il valore dello sport leale e inclusivo.

OBIETTIVI MINIMI:

- Giocare una partita di Basket nel ruolo 3
- Eseguire in modo corretto i fondamentali del Sitting Volley
- Organizzare, gestire e condurre una sequenza di esercizi/giochi/attività per bambini della scuola materna e della scuola elementare
- Organizzare, gestire e condurre una routine di esercizi per anziani
- Organizzare un'attività motoria per disabili psichici

UNITA' DIDATTICHE – CONTENUTI:

Età anziana

1. I benefici dell'attività fisica
2. La tipologia adatta di attività fisica
3. La programmazione dell'esercizio fisico: anamnesi, scala ADL, test funzionali
4. Le cadute: la sindrome ansiosa post-caduta
5. Le patologie dell'anziano: patologie cardiovascolari (ipertensione), patologie muscolo-scheletriche (la sarcopenia: definizione, il ciclo della sarcopenia, segni, sintomi, diagnosi, cause e conseguenze), patologie neurologiche (depressione).
6. Il ruolo del chinesiologo: quando interviene il fisioterapista e quando interviene il chinesiologo?

Il minore

1. Gli schemi motori di base
2. Le abilità motorie
3. Le capacità motorie: definizione, classificazione, capacità condizionali, capacità coordinative generale, capacità coordinative speciali
4. Il gioco: l'importanza del gioco in età evolutiva: la programmazione dell'attività motoria in età evolutiva, le fasi dell'allenamento, le fasi sensibili dello sviluppo, metodo e stile di insegnamento, metodo vs stile, metodo deduttivo e muscolo induttivo, setting didattico (l'allievo)
5. Il minore disabile: attività fisica per minori con sindrome di Down, diabete e autismo

Disabilità

1. Sitting volley: storia dello sport, il regolamento, i fondamentali
2. Il basket: regole e fondamentali
3. Le Paralimpiadi

Inclusione

1. Il razzismo: l'evoluzione del legame tra sport e razzismo: la concezione di sport nelle culture antiche, l'illuminismo, il colonialismo, il Novecento, le Olimpiadi di Berlino. Sport, razzismo e regolamenti internazionali. I fenomeni di intolleranza nelle manifestazioni sportive. Lo sport, segnale di stop alle violenze discriminatorie. Sport come agenzia educativa.
2. Visita allo stadio Paolo Mazza
3. Visita all'Accademia della Scherma
4. Visita al Palapalestre: incontro con i campioni di boxe per parlare di inclusione

I rappresentanti di classe

La prof.ssa Federica Biolchini
