



PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE
Anno scolastico 2017/2018

Classe	3AAFM
Disciplina	Scienze motorie
Docente	Prof.ssa Elisabetta Meroi
Data	11 giugno 2018

MODULI DIDATTICI - CONTENUTI/ABILITÀ/COMPETENZE

CAPACITA' CONDIZIONALI: RESISTENZA - FORZA - VELOCITA' - MOBILITA' ARTICOLARE

Contenuti

Corsa lenta di durata, esercitazioni a carattere generale per la resistenza di breve e medio periodo, staffette, percorsi misti
es. per la velocità di reazione e traslocazione
es. di velocità e destrezza
es. di tonificazione generale e di specifici distretti muscolari
attività ed esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi
es. di mobilità articolare e stretching
apparato scheletrico e sistema muscolare nelle linee essenziali

Abilità

Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato a ritmo costante o variabile
vincere in modo corretto la resistenza rappresentata dal carico naturale o da carichi minimi
conseguire rapidità e sicurezza di azione come risultato di una sempre più adeguata e mirata risposta neuro-muscolare agli stimoli offerti
prendere coscienza del rilasciamento muscolare
migliorare il grado di escursione articolare

Competenze

L'utilizzo corretto e consapevole delle metodiche per lo sviluppo e l'incremento delle capacità condizionali e della mobilità articolare

via Fontane, 2 – 33170 Pordenone Tel. 0434/241885/241871 – Fax 0434-21579 – Cod.Fisc. 91039220933
pntd05000e@istruzione.it pntd05000e@pec.istruzione.it



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI
pon
2014-2020
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per i rapporti tra scuola e società
Ufficio per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
UR/DC/17

COORDINAZIONE NEURO-MUSCOLARE

Contenuti

Es. a corpo libero individuali, a coppie, a gruppi
es. in diverse combinazioni
saltelli, andature coordinative e preatletiche
progressioni con palla e funicella
test psicomotori

Abilità

Elaborare risposte motorie efficaci nelle diverse situazioni

Competenze

L'utilizzo consapevole degli schemi motori nell'ambito delle capacità coordinative

GIOCHI SPORTIVI

Contenuti

Revisione dei fondamentali
es. individuali, a coppie, a gruppi sui fondamentali
esercitazioni in campo, partite, tornei

Abilità

Applicare le regole degli sport praticati
eseguire i fondamentali dei giochi sportivi
sperimentare nelle discipline sportive praticate i diversi ruoli, il fair-play e l'arbitraggio
partecipare in modo propositivo alle diverse attività sportive

Competenze

Sapersi destreggiare consapevolmente e in modo autonomo e funzionale in almeno un gioco sportivo

SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

Contenuti

Organizzazione di attività e giochi di squadra che implicino il rispetto di regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, lo spirito di collaborazione
l'affidamento, a rotazione, di compiti di arbitraggio

Abilità

Collaborare e cooperare con i compagni
accettare e rispettare le regole
rispettare i compagni, gli avversari, l'insegnante l'ambiente
riconoscere la componente educativa dell'attività motoria/sportiva

Competenze

Essere in grado di relazionarsi positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità, attitudini e caratteristiche individuali
Saper gestire lealmente la competizione assumendo comportamenti corretti, propositivi, collaborativi
adottare comportamenti fondati sul rispetto, la solidarietà, la lealtà
essere in grado di utilizzare le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione di infortuni e di incidenti sportivi