



PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE
Anno scolastico 2017/2018

Classe	3 A RIM
Disciplina	Scienze motorie
Docente	Donatella Biondo
Data	12 giugno 2018

MODULI DIDATTICI - CONTENUTI/ABILITÀ/COMPETENZE

1. Capacità condizionale: Resistenza - forza

Contenuti

- ☐ Corsa in palestra in varie forme: lenta di durata, con variazioni di ritmo, intervallata, con percorsi e tempi dati individuale, a coppie e a gruppi con utilizzo di piccoli attrezzi e/o liberi nello spazio.
- ☐ Test di Cooper
- ☐ Caccia al tempo
- ☐ Dalle serie di ripetute individuali e a coppie di esercizi specifici ai circuiti e/o stazioni di lavoro con carichi assegnati

Conoscenze

- ☐ Correre, percezione dello spazio e dello scorrere del tempo, consapevolezza del proprio ritmo personale
- ☐ Percezione del proprio corpo e dei suoi principali gruppi muscolari
- ☐ Conoscere le modalità di esecuzione degli esercizi specifici

Abilità

- ☐ Essere in grado di percepire le sensazioni del proprio corpo alla presenza di uno sforzo prolungato e di saperle interpretare e gestire in maniera autonoma.
- ☐ Migliorare la corsa nel suo aspetto tecnico.



- Controllare e regolare l'atto respiratorio.
- Saper controllare lo sforzo e il recupero durante le diverse metodologie di allenamento.
- Essere in grado di percepire le sensazioni del proprio corpo alla presenza di uno sforzo breve e di opposizione e di saperle interpretare e gestire in maniera autonoma.

Competenze

- Tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato, affrontare tests e simulazione di gare.
- Sapere eseguire correttamente il gesto analitico per l'incremento del tono muscolare.
- Saper sostenere un carico di lavoro in stazioni e/o circuiti eseguendo correttamente la tecnica prevista

2. Coordinazione generale

Contenuti

- Esercizi individuali, a coppie e a gruppi con piccoli attrezzi in combinazioni diverse Saltelli, andature atletiche, esercizi combinati fra arti superiori ed inferiori. Progressioni con piccoli attrezzi.

Conoscenze

- Schema corporeo
- Percezione di sé in toto e nelle sue parti.
- Controllo corporeo e motorio

Abilità

- Unire più schemi motori rispettando ritmi e modalità di esecuzione con cambiamenti di ritmo e fronte.
- Affinare l'equilibrio dinamico.
- .Valutare distanze e trattorie in relazione al movimento stesso

Competenze

- Controllare in maniera globale e segmentarla in modo sempre più preciso il proprio corpo con esercizi complessi combinati in forme diverse, con variazione di piani e direzioni in forma alternata successiva e simmetrica anche con l'uso di piccoli attrezzi.

- Controllare più schemi motori rispettando il ritmo e l'esecuzione a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi .

3. Capacità condizionale: mobilità articolare

Contenuti

- Esercizi individuali e a coppie con piccoli e grandi attrezzi in forma attiva e/o passiva (stretching) Staffette, percorsi

Conoscenze

- Apparato scheletrico e muscolare nelle sue linee generali
- Sensazioni propriocettive del proprio corpo
- Modalità di esecuzione dello stretching

Abilità

- Migliorare l'efficienza e l'elasticità muscolare
- Prendere coscienza del rilassamento muscolare e del controllo della respirazione.
- Migliorare in maniera sempre più consapevole il grado di escursione articolare

Competenze

- Eseguire movimenti a carico naturale in forma passiva ed attiva sfruttando l'elasticità e il rilassamento muscolare

4. Giochi sportivi: calcetto, pallavolo, pallacanestro, palla tamburello, pallabase.

Contenuti

- Esercizi individuali di sensibilizzazione con attrezzi
- Esercizi individuali, a coppie e a gruppi sullo studio delle traiettorie attraverso l'uso degli schemi motori di base
- Esercizi tecnici sull'apprendimento dei fondamentali
- Esercizi preparatori al gioco con l'uso dei fondamentali.
- Tornei

Conoscenze

- Principi degli sport di squadra e le elementari tattiche ad essi legati.

- Schemi motori di base
- Percezione dello spazio e del tempo
- Tecnica dei fondamentali individuali e accenni alla tattica di squadra.
- Ruoli e regolamenti

Abilità

- Attuare i gesti fondamentali delle discipline sportive in maniera consapevole e precisa
- Applicare regole degli sport praticati
- Controllare correttamente una scelta motoria in funzione di uno stimolo esterno e di un risultato
- Valutazione delle traiettorie e degli spostamenti del proprio corpo nello spazio
- Trasferire le capacità e conoscenze motorie nei diversi ambiti

Competenze

- Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili
- Essere in grado di eseguire i fondamentali in maniera corretta e consapevole per un risultato voluto e corretto
- Essere in grado di gestire il gioco nei suoi schemi.

6. Sviluppo della socializzazione e rispetto delle regole comportamentali

Contenuti

- Riflessioni verbali sulle modalità di comportamento
- Esercizi di collaborazione
- Giochi sportivi e no
- Assistenza indiretta durante le attività pratiche
- Attività di arbitraggio guidato
- Calendari di tornei
- Percorsi a stazioni, circuiti, staffette
- Nozioni inerenti il comportamento durante l'attività e in caso d'incidente

Conoscenze

- ☐ Regolamento della palestra
- ☐ Rispetto delle capacità di ognuno, accettazione dei risultati propri e degli altri
- ☐ Acquisizione di una capacità di analisi dei comportamenti e dei risultati ottenuti.
- ☐ Norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e in caso d'incidente.

Abilità

- ☐ Collaborazione e senso del dovere
- ☐ Accettare le regole e rispettarle
- ☐ Accettare la vittoria e la sconfitta propria e altrui
- ☐ Comprendere il reale valore di un risultato riferito ad una visione più ampia

Competenze

- ☐ Essere in grado di manifestarsi in maniera corretta, propositiva e di aiuto reciproco
- ☐ Utilizzare le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione e in caso d'incidente.

Tipologia delle verifiche effettivamente svolte

- ☐ Risoluzione di problemi
- ☐ Test e tornei
- ☐ Esercizi fisici
- ☐ Prove motorie

Strumenti usati : attrezzi, cronometro