



**PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE**  
**Anno scolastico 2017/2018**

Classe	3B AFM
Disciplina	Scienze motorie
Docente	Giuffrè Angela
Data	05/06/2018

**MODULI DIDATTICI - CONTENUTI/ABILITÀ/COMPETENZE**

**1. Capacità condizionale: Resistenza – forza – velocità**

**Contenuti**

- ✓ Corsa in palestra in varie forme: lenta, 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
- ✓ Test a navetta

**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 test 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.

### Abilità

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

### Competenze

- ✓ Controllare in maniera globale e segmentaria 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

### 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

### 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.

#### **5. 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

### 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.