

PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE
Anno scolastico 2018/2019

Classe	3 A RIM
Disciplina	Scienze Motorie
Docente	Angela Giuffrè
Data	13/06/2019

MODULI DIDATTICI - CONTENUTI/ABILITÀ/COMPETENZE

1. Capacità condizionale: Resistenza – forza – velocità		
<p><u>Contenuti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Corse veloci individuali e staffette 	<p><u>Abilità</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Saper compiere movimenti modulandone la velocità secondo le richieste 	<p><u>Competenze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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		
<u>Contenuti</u> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<u>Abilità</u> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<u>Competenze</u> <ul style="list-style-type: none"> 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		
<u>Contenuti</u> <ul style="list-style-type: none"> Esercizi individuali e a coppie con piccoli e grandi attrezzi in forma attiva e/o passiva (stretching) Staffette, percorsi 	<u>Abilità</u> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<u>Competenze</u> <ul style="list-style-type: none"> 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		
<u>Contenuti</u> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<u>Abilità</u> <ul style="list-style-type: none"> Attuare i gesti fondamentali delle discipline sportive in maniera consapevole e precisa. Applicare regole degli sport praticati Valutazione delle traiettorie e degli spostamenti del proprio corpo nello spazio Trasferire le capacità e conoscenze motorie nei diversi ambiti 	<u>Competenze</u> <ul style="list-style-type: none"> 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

<u>Contenuti</u>	<u>Abilità</u>	<u>Competenze</u>
<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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.