

**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**

<b>1. Capacità condizionale: Resistenza – forza – velocità</b>		
<p><u>Contenuti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Test di Cooper</li> <li>• Caccia al tempo</li> <li>• Dalle serie di ripetute individuali e a coppie di esercizi specifici ai circuiti e/o stazioni di lavoro con carichi assegnati</li> <li>• Test a navetta</li> <li>• Corse veloci individuali e staffette</li> </ul>	<p><u>Abilità</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Migliorare la corsa nel suo aspetto tecnico.</li> <li>• Controllare e regolare l'atto respiratorio.</li> <li>• Saper controllare lo sforzo e il recupero durante le diverse metodologie di allenamento.</li> <li>• 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.</li> <li>• Saper compiere movimenti modulandone la velocità secondo le richieste</li> </ul>	<p><u>Competenze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato, affrontare test e simulazione di gare.</li> <li>• Saper eseguire correttamente il gesto analitico per l'incremento del tono muscolare.</li> <li>• Saper sostenere un carico di lavoro in stazioni e/o circuiti eseguendo correttamente la tecnica prevista</li> </ul>

<b>2. Coordinazione generale</b>		
<u>Contenuti</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi individuali, a coppie e a gruppi con piccoli attrezzi in combinazioni diverse: saltelli, andature atletiche, esercizi combinati fra arti superiori ed inferiori.</li> <li>Progressioni con piccoli attrezzi.</li> </ul>	<u>Abilità</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Unire più schemi motori rispettando ritmi e modalità di esecuzione con cambiamenti di ritmo.</li> <li>Affinare l'equilibrio dinamico.</li> <li>Valutare distanze e trattorie in relazione al movimento stesso</li> </ul>	<u>Competenze</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Controllare più schemi motori rispettando il ritmo e l'esecuzione a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi</li> </ul>
<b>3. Capacità condizionale: mobilità articolare</b>		
<u>Contenuti</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi individuali e a coppie con piccoli e grandi attrezzi in forma attiva e/o passiva (stretching)</li> <li>Staffette, percorsi</li> </ul>	<u>Abilità</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Migliorare l'efficienza e l'elasticità muscolare</li> <li>Prendere coscienza del rilassamento muscolare e del controllo della respirazione.</li> <li>Migliorare in maniera sempre più consapevole il grado di escursione articolare</li> </ul>	<u>Competenze</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eseguire movimenti a carico naturale in forma passiva ed attiva sfruttando l'elasticità e il rilassamento muscolare</li> </ul>
<b>4. Giochi sportivi: calcetto, pallavolo, pallacanestro, palla tamburello</b>		
<u>Contenuti</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi individuali di sensibilizzazione con attrezzi</li> <li>Esercizi individuali, a coppie e a gruppi sullo studio delle traiettorie attraverso l'uso degli schemi motori di base</li> <li>Esercizi tecnici sull'apprendimento dei fondamentali</li> <li>Esercizi preparatori al gioco con l'uso dei fondamentali.</li> <li>Tornei</li> </ul>	<u>Abilità</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attuare i gesti fondamentali delle discipline sportive in maniera consapevole e precisa.</li> <li>Applicare regole degli sport praticati</li> <li>Valutazione delle traiettorie e degli spostamenti del proprio corpo nello spazio</li> <li>Trasferire le capacità e conoscenze motorie nei diversi ambiti</li> </ul>	<u>Competenze</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili</li> <li>Essere in grado di eseguire i fondamentali in maniera corretta e consapevole per un risultato voluto e corretto</li> <li>Essere in grado di gestire il gioco nei suoi schemi.</li> </ul>

## 5. Sviluppo della socializzazione e rispetto delle regole comportamentali

<u>Contenuti</u>	<u>Abilità</u>	<u>Competenze</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Riflessioni verbali sulle modalità di comportamento</li><li>• Esercizi di collaborazione</li><li>• Giochi sportivi e no</li><li>• Assistenza indiretta durante le attività pratiche</li><li>• Attività di arbitraggio guidato</li><li>• Calendari di tornei</li><li>• Percorsi a stazioni, circuiti, staffette</li><li>• Nozioni inerenti il comportamento durante l'attività e in caso d'incidente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Collaborazione e senso del dovere</li><li>• Accettare le regole e rispettarle</li><li>• Accettare la vittoria e la sconfitta propria e altrui</li><li>• Comprendere il reale valore di un risultato riferito ad una visione più ampia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Essere in grado di manifestarsi in maniera corretta, propositiva e di aiuto reciproco</li><li>• Utilizzare le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione e in caso d'incidente.</li></ul>