



**PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE**  
**Anno scolastico 2018/2019**

Classe	3 A SIA
Disciplina	Scienze motorie
Docente	Donatella Biondo
Data	14 giugno 2019

**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.

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



- ☐ 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**