



PROGRAMMA CONSUNTIVO DOCENTE Anno scolastico 2020/21

Classe	3A SIA
Disciplina	Scienze motorie
Docente	Donatella Biondo
Data	10/06/2021

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.
- 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

Livello di approfondimento: buono

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 .

Livello di approfondimento; molto buono

3. Capacità condizionale: mobilità articolare

Contenuti

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

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

Livello di approfondimento; discreto

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

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.

Livello di approfondimento: ottimo

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.

Livello di approfondimento: ottimo

Parte teorica

- Progetto Reboot: partecipazione ed approfondimento delle tematiche legate alla pandemia Covid 19 con la produzione di un power point su virus e sistema immunitario
- Sport: valori e principi legati alla salute e benessere. Costruzione di un calendario legato alla arrampicata dopo aver visto un video da rai sport

Il lavoro è stato sviluppato dai ragazzi che sono andati a ricercare dati e informazioni

Abilità

- 1- saper ricercare informazioni e collegarle
- 2- saper costruire diverse modalità di comunicazione
- 3- saper rapportarsi con altre persone in un confronto sereno e produttivo

Competenza

- 1.Saper produrre un power point.
- 2.Saper esporre con una sequenza logica il lavoro prodotto argomentando in modo efficace e fluido
- 3.Avere capacità critica
- 4.saper produrre un calendario

Livello di approfondimento:dal buono all'ottimo

Tipologia delle verifiche effettivamente svolte

- Risoluzione di problemi, esposizione e produzione di power point
- Test e tornei
- Esercizi fisici, prove motorie
- Esposizione orali e realizzazione di power point

Strumenti usati : attrezzi, cronometro computer.