

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2023/24
CLASSE 3B

I RISULTATI DI APPRENDIMENTO SULLA BASE DELLA NORMATIVA VIGENTE, CON RIFERIMENTO ALLA PROGRAMMAZIONE DEL CONSIGLIO DI CLASSE

(In coerenza con D.P.R. n. 88/2010 e Linee Guida trasmesse con Direttive M.I.U.R. n. 57 del 15/7/2010 e n. 4 del 16/1/2012;)

ALTRI STRUMENTI O SUSSIDI: documenti e visione filmati proposti dal docente condivisi su Classroom.

METODOLOGIE DIDATTICHE

Lezioni frontali con spiegazione, dimostrazione diretta o indiretta, assistenza, guida, incoraggiamento e correzione; conduzione del gruppo; problem solving.

PROGRAMMA SVOLTO

MODULO 1: PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive hanno permesso agli studenti di realizzare movimenti complessi, di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente è in grado di valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione/ Progettare

CONTENUTI:

- Capacità di apprendimento e controllo motorio
- Capacità condizionali, capacità coordinative ed il loro allenamento
- Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione

-- Esecuzione in percorso o in circuito di esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione

- Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova

- Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione

MODULO 2: LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

L'accresciuto livello delle prestazioni ha permesso agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente riesce a cooperare in équipe, utilizzando e valorizzando, con la guida del docente, le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione

CONTENUTI:

- **Giochi di squadra:** pallavolo, calcio 5, tchoukball
- **Il fair play**
- **Atletica Leggera:** salto in lungo
- **Attrezzistica:** spalliera, quadro svedese

MODULO 3: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Ogni allievo sa prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Sa adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità: è pertanto a conoscenza delle informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni

CONTENUTI

- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
 - BLS: norme di primo intervento
- Effettuare la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività;
- Eseguire esercizi a corpo libero, curando la corretta esecuzione e postura;
- Eseguire esercizi di base dove la concentrazione ed il controllo portano all'esecuzione fluida del movimento coordinato alla respirazione (pilates, primitive)

Parte teorica: apparato cardio-circolatorio; malattie ematiche; apparato cardio-respiratorio.

Rimini, 10/06/2024

prof. Papini Andrea