

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

**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, calcetto, tchoukball, pallamano
- **Il fair play**
- **Atletica Leggera:** test di resistenza, getto del peso

**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, 15/06/2024**

**prof.ssa Ugolini Luana**