

Programma di Scienze Motorie Anno 2016/17 “P.E.Imbriani” Classe 3 sez Ds

Finalità dell'insegnamento

- Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie e sportive
- Presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti per arrivare all'autovalutazione .
- Raggiungimento di un'autonomia di lavoro attraverso l'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive trasferibili anche all'esterno della scuola (lavoro-tempo libero).
- Consolidamento di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute.

Obiettivi

Conoscenze

- Conoscenza della terminologia disciplinare
- Conoscenza teorica delle tecniche di esecuzione del gesto ginnico e sportivo
- Conoscenza di argomenti teorici strettamente legati alla disciplina

Capacità

- Miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare).
- Consolidamento degli schemi motori di base al fine del miglioramento delle capacità coordinative.

Competenze

- Saper utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione contingente e al regolamento tecnico.
- Saper utilizzare il linguaggio non verbale come linguaggio codificato (arbitraggio), linguaggio creativo e come vera e propria forma di comunicazione.

Metodologia

La metodologia utilizzata è stata prevalentemente analitica poiché sono stati approfonditi argomenti trattati negli anni precedenti in modo globale.

Verifica

L'osservazione sistematica ha rappresentato il principale strumento di verifica del processo di apprendimento nonché della partecipazione e dell'impegno nelle attività proposte.

Sono state inoltre utilizzate prove di verifica di attività pratiche e teoriche.

Materiali didattici

Per la parte teorica sono stati utilizzati diversi manuali di educazione fisica.

PROGRAMMA DISCIPLINARE

Contenuti

Parte pratica

- Esercizi di potenziamento generale eseguiti individualmente, in coppia, in piccoli gruppi, nelle varie stazioni.
- Esercizi di mobilità articolare: allungamento dei principali gruppi muscolari attraverso lo stretching.
- Esercizi di destrezza e coordinazione generale.
- Educazione al ritmo attraverso esercizi a corpo libero, coi palloni, la pratica sportiva.
- Attività di avviamento motorio gestite in autonomia.
- Attività in ambiente naturale: atletica, canottaggio (uscite didattiche).
- Sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto; studio ed allenamento dei fondamentali individuali e di squadra, i regolamenti, l'arbitraggio.
- Atletica: mezzofondo e test di Cooper (maschile).
- Partecipazione ai tornei d'Istituto di pallavolo M, basket, calcetto maschile, pallavolo misto, tiro con l'arco, indoor-rowing.

Parte teorica

- Il corpo umano.
- Schemi motori di base e alcune applicazioni sportive (attività in ambiente naturale)

- Teoria e tecnica di esecuzione dello stretching .
- Doping.
- Regolamenti dei giochi sportivi trattati.
- L'alimentazione.
- Cenni di pronto soccorso.

Avellino 01.06.2017

Prof. Francesco Noio