

**Anno scolastico 2017/2018**

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 3<sup>^</sup> B Turismo**

Prof. Daldoss Simone

**1. OBIETTIVI REALIZZATI**

Rafforzamento nel giovane di un atteggiamento positivo verso il proprio corpo (saldatura tra l'io ed il corpo) per una completa espansione della personalità:

- sul piano corporeo (padronanza e controllo di sè)
- sul piano affettivo (accettazione di sè e la consapevolezza delle proprie capacità e limiti)
- sul piano sociale (rapporti interpersonali più intensi, con l'assunzione anche di ruoli di responsabilità)

Competenze raggiunte

- 1- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti, riconoscendo le variazioni fisiologiche
- 2-Realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta
- 3- Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali

**2. CONTENUTI**

- o Attività ed esercizi di corsa atti a migliorare la capacità di resistere a sforzi prolungati
- o Corsa in varie forme e modalità ( ripetute, intervallate, allunghi, andature, sprint )
- o Attività ed esercizi a carico naturale con obiettivi generali e specifici
- o “ “ con piccoli e grandi attrezzi con obiettivi generali e specifici
- o “ ed esercitazioni per lo sviluppo della forza con utilizzo carico naturale
- o Esercizi specifici di riscaldamento e modalità esecutive (stretching statico e dinamico – andature coordinative e preatletiche)
- o “ “ di equilibrio in situazioni dinamiche
- o Attività sportive individuali:
  - approccio all'allenamento con attrezzi isotonici in sala pesi
  - ginnastica artistica: capovolta avanti e indietro, candela
  - preparazione percorso ginnastica a corpo libero
  - funicelle: coordinazione e vari utilizzi

- atletica leggera : 1000m. , velocità ( 60m ) e spiegazione partenza, staffetta, propedeutica ai salti

o Attività sportive di squadra:

- pallavolo: giochi propedeutici – fondamentali a coppie – gioco

- pallacanestro: es. specifici per fondamentali (passaggio – arresti – palleggio con cambio mano ,direzione e senso - slalom – 3° tempo )- gioco 3 c 3 a ½ campo e in continuità

- Unihockey : es. base per controllo pallina – gioco

- Hitball e ultimate-frisbee: avvio al gioco

- Rugby : avvio al gioco

- Modalità per eseguire es. di stretching

### 3. TEMPI

N. ore previste 60

N. ore effettive svolte 56

### 4. METODI DIDATTICI

Metodi didattici	FREQUENZA			
	1	2	3	4
• Lezione frontale				
• Discussione guidata		x		
• Lavoro di gruppo			x	

Frequenza media 1= mai; 5= sempre o quasi sempre

### 5. STRUMENTI E MEZZI

- Palestre e materiali annessi
- Materiale fotocopie

### 6. STRUMENTI E MODALITA' DI VERIFICA

Tipologia di verifica	FREQUENZA			
	1	2	3	4
• Prove scritte		x		
• Interrogazione orale	x			
• Prova strutturata/semistrutturata				
• Risoluzione di casi/problemi		x		
• Simulazioni prove d'esame	x			
•				

Frequenza media 1= mai; 5= sempre o quasi sempre