



PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2016-2017

Classe:.....3U.....

Docente:.....GANIS Giorgia.....

Disciplina.....SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE.....

Allo scopo di individuare le competenze è stata opportuna l'effettuazione di prove attitudinali con test motori, al fine di conoscere, misurare e valutare il vissuto motorio di ogni alunno.

Sono stati individuati tre livelli di apprendimento e di sviluppo della competenza:

- minimo - si avvicina al livello stabilito;
- intermedio – possiede il livello stabilito;
- elevato – eccelle e supera il livello stabilito.

Modulo 1 PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO

- **Conoscenze**
Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e riconoscere le proprie potenzialità
- **Capacità**
Mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale, utilizzando differenti informazioni in contesti differenti.
- **Competenze**
Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Collaborare all'organizzazione di percorsi motori e giochi sportivi, auto valutarsi.

Modulo 2 GIOCO E SPORT ASPETTI RELAZIONALI

- **Conoscenze**
Conoscere gli aspetti essenziali degli sport individuali e di squadra e l'aspetto educativo e sociale dello sport
- **Competenze**
Trasferire e ricostruire tecniche, strategie e regole adottandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi in cui si dispone. Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali e promuovendo un clima di inclusione

Argomenti svolti:

- Test motori per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali
- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per migliorare le capacità coordinative e condizionali (funicella, quadro svedese, pertiche, spalliere e scala orizzontale)
- Esercitazioni e percorsi per migliorare l'equilibrio
- Attività integrativa esterna nuoto / pesistica presso la struttura piscina "La Serra"
- Giochi sportivi di squadra: ultimate, dogeball, pallavolo, pallacanestro
- Valutazione della capacità aerobica: Test di Cooper
- Atletica: esercizi preatletici, salto in alto, getto del peso, staffetta
- Percorso di destrezza, Ball Handling, Acrosport, orienteering



I.I.S. "G. CENA"