

**PROGRAMMA SVOLTO**

*a.s. 2018/19*

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
1A	Scienze Applicate

<b>Docente</b>	RATTI CESARE EMANUELE
<b>Disciplina</b>	SCIENZE MOTORIE SPORTIVE
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2
<b>Documento presentato in data 10/6/2019</b>	

## 1. Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

**Competenza:** percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. **Abilità:** utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento. Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate. Adattare il movimento alle variabili spazio temporali. **Conoscenze:** Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti). Le capacità motorie. Aspetti elementari della comunicazione non verbale.

**Competenza:** Lo sport, le regole, il fair play. **Abilità:** eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport. Praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi e sportivi. Collaborare attivamente nel gruppo. Rispettare indicazioni, regole e decisioni arbitrali.

**Conoscenze:** Terminologia, regolamento, gesti arbitrali specifici degli sport praticati. I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati. Le regole dello sport e il fair play.

**Competenza** Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. **Abilità:** Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività. Applicare comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, l'igiene e la sicurezza. Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette. **Conoscenze:** I pilastri della salute. Norme igieniche per la pratica sportiva. I principi fondamentali della sicurezza.

**Competenza:** Relazione con l'ambiente naturale **Abilità:** Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta. **Conoscenze:** Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche.

## 2. Contenuti specifici del programma

- Le corse di resistenza: teoria e applicazioni pratiche.
- Elementi di destrezza ed agilità.
- Esercitazioni di ginnastica generale.
- Esercitazioni di potenziamento generale e cambi di senso.
- Esercitazioni propedeutiche alla velocità Velocità: 60m F e 80m M
- Dodgeball: teoria e pratica.
- Handball: teoria e pratica.
- Nuoto: corso con esperti esterni presso Piscina Dynamic Seregno.
- Small side games: Badminton, Calcio a 5, Volley e Basket
- La classe ha effettuato tre uscite didattiche: nel parco delle Groane come attività di accoglienza, di trekking lungo il sentiero del Viandante ed infine in Val di Mello a sfondo naturalistico .