

**PROGRAMMA SVOLTO**

*a.s. 2018/19*

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
3A	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: analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi. Eseguire esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione.

Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione. Conoscenze: i muscoli e la loro azione. I principi dell'allenamento. Le discipline che utilizzano il corpo come espressione.

Competenza: lo sport, le regole, il fair play. Abilità: partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Elaborare tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune. Conoscenze: Capacità tecniche e tattiche degli sport praticati. L'aspetto educativo e sociale dello sport.

Competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Abilità: assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui. Utilizzare le corrette procedure in caso di primo intervento. Conoscenze: I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Tecniche di assistenza durante il lavoro. Codice comportamentale di primo soccorso e trattamento dei traumi più comuni.

Competenze: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. Abilità: scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta. Conoscenze: Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva. Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica.

## **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.
- Volley: teoria e pratica.
- Small side games: Calcio a 5, Badminton e Basket .