

PROGRAMMAZIONE ANNUALE A.S. 2022/2023

DISCIPLINA: Scienze Motorie

CLASSE: 3 INDIRIZZO: Liceo Artistico

TITOLI MODULI

MODULO 1 Potenziamento e consolidamento delle capacità motorie.

MODULO 2 Giochi sportivi, giochi socializzanti.

MODULO 3 Atletica leggera, ginnastica.

MODULO 4 Attività in ambiente naturale, corretti stili di vita, salute.

MODULO 5 Il Movimento, Teoria e metodologia dell'allenamento.

PERIODO DI SVOLGIMENTO E DURATA

MODULO 1-5 Durante tutto il corso dell'anno

OBIETTIVI e COMPETENZE DA SVILUPPARE

Obiettivi:

- Acquisire padronanza e conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi.
- Essere in grado di sopportare e gestire la fatica e lo stress.
- Potenziare lo spirito di iniziativa.
- Conoscere le basi del primo soccorso.
- Conoscere in grandi linee le basi teoriche del movimento, dell'allenamento.

Competenze:

- Saper riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di diverse attrezzature.
- Saper relazionarsi.
- Saper avvicinarsi all'ambiente naturale con sicurezza.

- Saper applicare tecniche di assistenza.
- Saper essere cooperativi e motivati al lavoro di classe e individuale.

CONTENUTI PER CIASCUN MODULO

MODULO 1

- **Condizionamento organico.**
- **Esercitazioni a corpo libero, con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.**

MODULO 2

- **Giochi sportivi, avviamento e consolidamento dei principali giochi di squadra, pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, pallamano.**

MODULO 3

- **Aletica leggera: corsa veloce, di resistenza, ostacoli, lanci e salti.**
- **Ginnastica: stretching, yoga, squat, affondi, capovolte.**

MODULO 4

- **Attività ludiche, socializzanti, culturali e di promozione turistica del territorio circostante.**

MODULO 5

- **Cenni sul movimento.**
- **Cenni sulla teoria e metodologia del movimento umano.**

METODOLOGIE DI LAVORO / ATTIVITA'

- **Esercizi di coordinazione motoria.**
- **Esercizi di potenziamento muscolare.**
- **Corso veloce, di resistenza, andature, ostacoli.**
- **Uso di schemi, riassunti, mappe concettuali.**

MATERIALI – ATTREZZATURE E LIBRO DI TESTO

- **Palloni, tavolo da ping-pong, cerchi, tappeti.**
- **Il diario di scienze motorie e sportive.**
- **Dispense.**
-
-

-
-
-

ATTIVITA' DI RECUPERO

EVENTUALI COLLEGAMENTI CON ALTRE DISCIPLINE E PROGETTI PLURISCIPLINARI

Igiene, psicologia, diritto, metodologie operative.

Prof Luca Cerbara