

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE A.S. 2022/2023**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie**

**CLASSE: 3 INDIRIZZO: Liceo Musicale**

<b>TITOLI MODULI</b>
----------------------

**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.

<b>PERIODO DI SVOLGIMENTO E DURATA</b>
----------------------------------------

**MODULO 1-5** Durante tutto il corso dell'anno

<b>OBIETTIVI e COMPETENZE DA SVILUPPARE</b>
---------------------------------------------

**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**