Programma svolto

|  |
| --- |
| Scienze Motorie e sportive |
| Classe 3 A LES Docente : Giovanna Laura Nallo |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Modulo**  **1 CAPACITA’ MOTORIE**  Capacità condizionali    Contenuti  La forza muscolare degli arti superiori,inferiori e del torchio addominale  Esercitazioni con numero elevato di ripetizioni per il torchio addominale  Esercitazioni di preatletismo generale e speciale :andature | | | | Competenze | Abilità | Conoscenze | | Saper svolgere esercizi per il torchio addominale  Saper eseguire una seguenza di 10 esercizi per gli arti inferiori | Coordinazione generale  Coordinazione speciale(equilibrio)  Controllo ei segmenti corporei | Conoscenza dell’anatomia del tronco e degli arti inferiori  Conoscenza della tecnica di salita alla pertica  Conoscenza della tecnica di esecuzione degli esercizi per il torchio addominale |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Modulo 2 GIOCHI SPORTIVI**  Pallavolo  Contenuti  Gioco di squadra, svolto in palestra in situazione di classi aperte | | | | Competenze | Abilità | Conoscenze | | Saper utilizzare i fondamentali individuali e di squadra in situazioni complesse (partita) | Coordinazione generale  Coordinazione speciale  Resistenza aerobica  Resistenza alla forza  Forza esposiva | Conoscenza tecnica dei fondamentali individuali : palleggio,ecc  Conoscenza tecnica dei fondamentali di squadra  Conoscenza delle regole di gioco |      |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Modulo 3 CAPACITA’ MOTORIE**  **Capacità coordinative**  Funicella    Contenuti  Esercitazioni di salto individuale e a coppie | | | | Competenze | Abilità | Conoscenze | | Saper maneggiare ilm piccolo attrezzo in un tempo prestabilito  Saper utilizzare l’attrezzo senza soluzione di continuità per un numero alto di ripetizioni | Coordinazione generale  Coordinazione speciale  Elasticità muscolare  Forza elastica arti inferiori | Conoscenza della teoria e della tecnica del salto  Conoscenze ritmiche,posturali,gestionali  (Saper gestire consapevolmente le situazioni complesse,nuove,saper affrontare le difficoltà) |      |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Modulo 4 ELEMENTI DI TEORIA E DI STORIA DELLO SPORT**  Contenuti  Apparato Locomotore  Storia dello Sport e il fair Play (nella vita e nello sport)  Storia dei Giochi Olimpici dell’antica Grecia e dell’era moderna  Il Benessere (I fattori e i pilastri della salute) | | | | Competenze | Abilità | Conoscenze | | Saper ricoscere i vari organismi dello Sport nazionale e Internazionale  Saper riconoscere il valore dello sport antico e moderno | Collocare i vari argomenti di scienze motorie e sportive ai periodi storici studiati durante l’anno scolastico | Conoscenza delle fasi di sviluppo dello sport nel corso dei secoli  Conoscenza delle dieci regole del fair play  Conoscenza dei pilastri e dei fattori della salute |   **METODI E STRUMENTI**  **Metodo di insegnamento:** lezione frontale,esercitazioni pratiche,esercizi di problem solving. Altre fonti d’informazione, sussidi informatici, schemi/mappe concettuali, supporti audiovisivi  **Strumenti di lavoro**: libro di testo usato PIU’ MOVIMENTO (Marietti scuola ) ; espansioni digitali del libro di testo, dispense dell’insegnante; utilizzo della LIM e dei supporti informatici secondo disponibilità, ambiente condiviso in rete dove caricare materiali e svolgere compiti online.  **CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONE**  **Strumenti di verifica**   * Verifiche orali, eventualmente programmate. * Compiti di realtà. * Consegna di elaborati, anche in forma multimediale * Verifiche formative   **Valutazione**  La valutazione delle prove scritte, pratiche e orali è stata espressa utilizzando i voti da 1 a 10 e fa riferimento alle competenze, alle abilità e alle conoscenze che caratterizzano le varie fasi del percorso formativo. Pertanto ha tenuto conto principalmente di:   * Conoscenze/abilità/competenze acquisite; * Capacità di ragionamento, di astrazione e trasferimento ad altro contesto;   Hanno contribuito alla valutazione anche le seguenti voci:   * Impegno e partecipazione (scarso, diligente, rigoroso) * Puntualità nella consegna del materiale scolastico e nello svolgere il compito assegnato. * Puntualità nel sottoporsi (nei tempi e secondo le modalità previste) alle verifiche orali e scritte. * Acquisizione di un metodo di studio più o meno autonomo ed efficace.   **OBIETTIVI RAGGIUNTI**  Al termine dell’anno scolastico la classe 3ALES Liceo Scientifico ha raggiunto in maniera completa gli obiettivi Discreto il risultato finale. |