

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE EFFETTIVAMENTE SVOLTA

DOCENTE: La Monica Luigi

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE:3 A Scientifico

Modulo 1 - Attività ed esercizi per incrementare la capacità fisica di forza

Contenuti: attività teoriche e pratiche per il miglioramento della capacità fisica di forza e per la comprensione delle metodologie a disposizione per il suo mantenimento o miglioramento al fine della promozione della salute o per attività sportive.

Competenze: Essere in grado di strutturare e mettere in atto un programma per il mantenimento o il miglioramento della capacità fisica di forza, con il fine di mantenere la propria salute o in relazione ad attività sportive.

Abilità: Essere in grado di strutturare e mettere in atto un programma per il mantenimento o il miglioramento della capacità fisica di forza, con il fine di mantenere la propria salute o in relazione ad attività sportive. Saper svolgere degli esercizi per il mantenimento o lo sviluppo della capacità fisica di forza, anche in relazione ai diversi contesti sportivi.

Conoscenze: Conoscere i principi fisiologici ed anatomici alla base della capacità fisica di forza e delle metodologie per il suo sviluppo.

Modulo 2 – Attività ed esercizi per incrementare la capacità fisica di velocità

Contenuti: attività teoriche e pratiche per il miglioramento della capacità fisica di velocità e per la comprensione delle metodologie a disposizione per il suo mantenimento o miglioramento al fine della promozione della salute o per attività sportive.

Competenze: Essere in grado di strutturare e mettere in atto un programma per il mantenimento o il miglioramento della capacità fisica di velocità, con il fine di mantenere la propria salute o in relazione ad attività sportive.

Abilità: Saper svolgere degli esercizi per il mantenimento o lo sviluppo della capacità fisica di velocità, anche in relazione ai diversi contesti sportivi.

Conoscenze: Conoscere i principi fisiologici ed anatomici alla base della capacità fisica di velocità e delle metodologie per il suo sviluppo.

Modulo 3 – Attività ed esercizi per incrementare la capacità fisica di resistenza

Contenuti: attività teoriche e pratiche per il miglioramento della capacità fisica di resistenza e per la comprensione delle metodologie a disposizione per il suo mantenimento o miglioramento al fine della promozione della salute o per attività sportive.

Competenze: Essere in grado di strutturare e mettere in atto un programma per il mantenimento o il miglioramento della capacità fisica di resistenza, con il fine di mantenere la propria salute o in relazione ad attività sportive.

Abilità: Saper svolgere degli esercizi per il mantenimento o lo sviluppo della capacità fisica di resistenza, anche in relazione ai diversi contesti sportivi.

Conoscenze: Conoscere i principi fisiologici ed anatomici alla base della capacità fisica di resistenza e delle metodologie per il suo sviluppo.

Modulo 4 – attività ed esercizi per incrementare la mobilità articolare.

Contenuti: attività teoriche e pratiche per il miglioramento della mobilità articolare e per la comprensione delle metodologie a disposizione per il suo mantenimento o miglioramento al fine della promozione della salute o per attività sportive.

Competenze: Essere in grado di strutturare e mettere in atto un programma per il mantenimento o il miglioramento della mobilità articolare, con il fine di mantenere la propria salute o in relazione ad attività sportive.

Abilità: Saper svolgere degli esercizi per il mantenimento o lo sviluppo della mobilità articolare, anche in relazione ai diversi contesti sportivi.

Conoscenze: Conoscere i principi fisiologici ed anatomici alla base della mobilità articolare e delle metodologie per il suo sviluppo.

Modulo 5 – attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative

Contenuti: attività teoriche e pratiche per il miglioramento delle capacità coordinative e per la comprensione delle metodologie a disposizione per il loro mantenimento o miglioramento al fine della promozione della salute o per attività sportive.

Competenze: Essere in grado di strutturare e mettere in atto un programma per il mantenimento o il miglioramento delle capacità coordinative, con il fine di mantenere la propria salute o in relazione ad attività sportive.

Abilità: Saper svolgere degli esercizi per il mantenimento o lo sviluppo delle capacità coordinative, anche in relazione ai diversi contesti sportivi.

Conoscenze: Conoscere i principi fisiologici ed anatomici alla base delle capacità coordinative e delle metodologie per il loro sviluppo.

Modulo 6 – Fondamentali della Pallavolo, del rugby, della pallacanestro, della pallamano, del calcio a 5 e dell'atletica leggera.

Contenuti: attività teoriche e pratiche per la conoscenza del regolamento e dei fondamentali tecnici dei principali giochi sportivi e dell'atletica leggera.

Competenze: Essere in grado di praticare in modo corretto i principali giochi sportivi e le discipline dell'atletica leggera, essendo anche in grado di strutturare attività pratiche per il miglioramento delle capacità tecniche o fisiche relative ai diversi sport.

Abilità: Essere in grado di rispettare il regolamento delle diverse discipline sportive considerate e di attuare esercitazioni pratiche per il miglioramento degli aspetti tecnici e fisici.

Conoscenze: Conoscenza del regolamento dei principali giochi sportivi e dell'atletica leggera; conoscenza dei fondamentali tecnici.

Modulo 7 – Principi di prevenzione degli infortuni e del mantenimento della salute fisica.

Contenuti: attività teoriche e pratiche per la conoscenza delle norme di igiene al fine del mantenimento di una buona salute nel corso della vita

Competenze: Saper riconoscere movimenti dannosi per la salute, saper effettuare in modo corretto movimenti legati alla quotidianità, essere in grado di mantenere la propria salute fisica nel corso del tempo ed essere in grado di mettere in atto atteggiamenti e programmi per la prevenzione degli infortuni in ambito sportivo.

Abilità: Saper distinguere movimenti ed atteggiamenti corretti da quelli scorretti ed essere in grado di attuare movimenti ed atteggiamenti corretti in ambito sportivo e non sportivo.

Conoscenze: Conoscenza delle norme che determinano una buona alimentazione e movimenti corretti e degli effetti dannosi di atteggiamenti poco salutari.

Sezze, 04/06/2026

il Docente

