

Istituto di Istruzione Superiore - Morcone

SEDE Liceo Scientifico Colle

Prof . M.C. Savoia materia Scienze Motorie classe III

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

n. 2 ore settimanali di lezione della disciplina Scienze Motorie a.s. 2014 /15

Competenze disciplinari

1. Saper organizzare e gestire eventi ludico-sportivi anche al di fuori dell'ambito scolastico. Saper affrontare il confronto agonistico e in senso lato in ogni ambito sociale di gruppo con correttezza , impegno , rispetto delle regole e collaborazione reciproca.
2. Raggiungimento di un'autonomia di lavoro attraverso le attività motorie, trasferibile e spendibile anche all'esterno della scuola, nel tempo libero.
3. Consapevolezza dell'incremento del benessere psicofisico apportato dall'attività motoria e da un corretto stile di vita , con riferimento particolare all'alimentazione e alle diverse tipologie di allenamento.

MODULO: Lo Sport

UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Tempi n. h dal/al oppure n. h intero a.s.
Lo sport, le regole, l'arbitraggio, il fair play.	Pallavolo, Basket, a seconda della possibilità e del tempo di utilizzare una struttura, pratica dei fondamentali individuali e di squadra. I regolamenti, pratica dell'arbitraggio. La corsa . Partecipazione e organizzazione di tornei di istituto di pallavolo.	Miglioramento della tecnica e della tattica. Utilizzazione ed esecuzione corretta del gesto tecnico e della strategia rispetto alla situazione contingente e al regolamento.	26 h

MODULO: Le capacità coordinative e condizionali

UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Tempi n. h dal/al oppure n. h intero a.s.
Attività diversificate e per il potenziamento e l'affinamento degli degli	-Esercizi di potenziamento globale eseguiti individualmente, in coppia, in piccoli gruppi nelle varie stazioni. -Esercizi per la mobilità articolare, allungamento dei principali gruppi muscolari attraverso lo stretching. -Esercizi di destrezza e di coordinazione	-Potenziamento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) -Incremento e perfezionamento delle capacità coordinative.	26 h

schemi motori di base e complessi e delle capacità coordinative e condizionali. Esercitazioni per l'incremento della capacità aerobica e della funzionalità cardiovascolare. Il tutto nei limiti concessi dalle strutture e secondo i materiali disponibili.	generale. -Educazione al ritmo e alla coordinazione avanzata mediante andature varie.		
MODULO: La Salute			
UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Tempi n. h dal/al oppure n. h intero a.s.
La prevenzione e il mantenimento dello stato di salute mediante l'attività fisica e la corretta alimentazione.	-I principali nutrienti e la piramide alimentare -Gli effetti e i benefici dell'allenamento sul corpo -Norme di igiene -Luoghi comuni e miti da sfatare su attività fisica, alimentazione, norme igieniche in generale.	-Sapersi alimentare correttamente a seconda delle esigenze personali e delle attività svolte. -Saper distinguere gli effetti apportati dalle diverse tipologie di allenamento.	11 h
Elementi di pronto soccorso.	-Cenni sui traumi (sportivi e non) più comuni. -Elementi di primo soccorso	Saper gestire l'emergenza dei piccoli traumi a scuola e fuori.	3 h