



PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2017-2018

Classe:.....3P PSC

Docente:.....GANIS GIORGIA.....

Disciplina.....SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE.....

Allo scopo di individuare le competenze è stata opportuna l'effettuazione di prove attitudinali con test motori, al fine di conoscere, misurare e valutare il vissuto motorio di ogni alunno. Sono stati individuati tre livelli di apprendimento e di sviluppo della competenza:

minimo - si avvicina al livello stabilito;
intermedio – possiede il livello stabilito;
elevato – eccelle e supera il livello stabilito.

Modulo 1 PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO

- **Conoscenze:** Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e riconoscere le proprie potenzialità
- **Capacità:** Essere in grado di mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale, utilizzando differenti informazioni in contesti differenti.
- **Competenze:** Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Collaborare all'organizzazione di percorsi motori e giochi sportivi, auto valutarsi.

Modulo 2 GIOCO E SPORT ASPETTI RELAZIONALI

- **Conoscenze:** Conoscere gli aspetti essenziali degli sport individuali e di squadra e l'aspetto educativo e sociale dello sport
- **Competenze:** Trasferire e ricostruire tecniche, strategie e regole adottandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi in cui si dispone. Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali e promuovendo un clima di inclusione

Argomenti svolti:

- Test motori per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali (Test di Léger, Test di equilibrio sulla tavoletta propriocettiva, Test di Sargent- elevazione da fermo, test esplosivo arti superiori-palla medica, test esplosivo arti inferiori-salto quintuplo)
- Percorsi di destrezza e di miglioramento delle capacità condizionali (percorso di crossfit – percorso di parkour)
- Esercizi a corpo libero e con l'ausilio di attrezzi specifici (TRX, piccoli pesi, quadro svedese, pertica, scaletta orizzontale)
- Esercizi di preatletismo generale
- Giochi sportivi di squadra: unihoc, pallavolo, dodgeball, flagfootball
- Atletica: 100 m piani, salto in alto
- Nuoto: 3 lezioni di nuoto presso la piscina "La Serra"



I.I.S. "G. CENA"

Ivrea, giugno 2018

Il Docente

.....

Gli Studenti

.....

.....