LICEO SCIENTIFICO STATALE

“Talete” Roma

Anno scolastico 2019/20

Classe 3e

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Il documento è strutturato in aree - che definiscono i macro obiettivi educativi stabiliti in sede di dipartimento di sms - articolate in moduli - che descrivono gli obiettivi specifici degli apprendimenti, definiti, codificati e completi - a loro volta suddivisi in unità didattiche - che individuano i contenuti didattici necessari per il conseguimento degli apprendimenti fissati.

Area : La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Modulo.1 Conoscenza e relazione con l'altro

Unità didattiche

giochi motori individuali e di gruppo

giochi liberi e interpretativi

Modulo 2: la dimensione spazio-temporale

Unità didattiche

Esercizi con spostamento del proprio peso corporeo

 giochi individuali e di gruppo

miglioramento degli schemi motori statici e dinamici

esercizi e giochi di equilibrio e di coordinazione

esercizi e giochi di differenziazione spazio-temporale

esercizi e giochi di combinazione dei movimenti

Modulo.3: espressione-creatività

Unità didattiche

 esercizi e giochi ritmici

 esercizi per le capacità motorie in forma di circuito e stazioni

­ esercizi con piccoli attrezzi(cerchio,funicella,palla,bacchetta)

Area : Lo sport, le regole e il fair play

Modulo 4: sviluppo delle capacità condizionali

Unità didattiche

­esercizi per l'incremento della forza, della resistenza, della velocità di azione e reazione, della flessibilità

Modulo 5: gioco di squadra

Unità didattiche

Sport e disabilità

giochi motori e propedeutici per l'avviamento al gioco sportivo di squadra:

 pallavolo,pallacanestro calcio, badminton, tennis-tavolo,palla tamburello,bowling,indoor rowing

dama e scacchi

Modulo 6:abilità tecnico sportive e ginnico preacrobatiche

Unità didattiche

esercizi e giochi per i gesti di base dell'atletica leggera

esercizi e giochi per i gesti di base della ginnastica artistica

esercizi e giochi per i gesti di base della ginnastica ai grandi attrezzi(spalliere,quadro,scale)

esercizi e giochi di preacrobatica(salti in basso,cadute controllate,valicamenti,sospensioni)

Area : Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Modulo 7:capacità di affrontare il rischio

unità didattiche

giochi motori di opposizione fisica

giochi,gare e competizioni in forma individuale e di gruppo

movimenti ai grandi attrezzi

Modulo 8: sicurezza,benessere,salute e prevenzione

Unità didattiche

esercizi posturali e di buon portamento e deambulazione

Elementi di primo soccorso

Visione delle indicazioni del Ministero della salute

Alimentazione

AREA:relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

.Modulo 9: sviluppo delle abilità motorie e comportamentali

Unità didattiche

 lavori di gruppo e utilizzo di mezzi informatici

esperienze di movimento in ambienti diversi

Unità interdisciplinari:

Il guerriero e il cavaliere

L’intellettuale

Il Mercante

Il Santo

L’artista

La donna

Filmografia sportiva utilizzata nel periodo di DAD :

-Borg Mc Enroe

-Chasing Mavericks

-Bleed più forte del destino

-Veloce come il vento

Roma, 31 maggio 2020

Per gli Alunni Il docente

 Daniela Stara