



ALFRED NOBEL ISTITUTO PARITARIO

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

MATERIA	SCIENZE MOTORIE		PROF.	PAOLO FOSCA	
Classe	3	SSN	ORE SETTIMANALI	2	ORE ANNUALI 66
MESE	TOT ORE		CONTENUTI		
SETTEMBRE	6	UD 1	La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie		
		MODULO			
		1	sapere utilizzare le diverse percezioni (visiva, uditiva, tattile, cinestesica) in relazione al compito richiesto ;		
		2	adattare l'entità dello sforzo al lavoro richiesto ;		
		3	acquisire un atteggiamento posturale corretto .		
OTTOBRE	8	UD 2	Lo sport, le regole ed il fair play		
		MODULO			
		1	praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica ;		
		2	sapere riferire, con la terminologia appropriata, le modificazioni funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività motorie;		
		3	sapere autovalutare e definire i propri limiti ed individuare il metodo per ottimizzare i risultati ;		
		4	comportarsi con fair play rispettando avversari ed attrezzature ;		
NOVEMBRE	8	UD 3	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione :		
		MODULO			
		1	comportarsi in modo sicuro per se stesso e per gli altri nei diversi ambienti : palestra, casa, strada, luoghi di svago ecc. ;		
		2	conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata ;		
		3	interessi personali nel campo motorio finalizzate al miglioramento dello stile di vita.		
		4	praticare attività motoria e sportiva all'aperto .		
DICEMBRE	6	UD 4	Contenuti		
		MODULO			
		1	utilizzando diverse metodiche di allenamento : corsa di resistenza, lavoro su circuito, percorsi con stazioni differenziate.		
		2	Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base.		
		3	Giochi ed attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.		
		4			

GENNAIO	6	UD 5	Salute , benessere ed attività sportive
		MODULO	
		1	tecnicotattiche di almeno un gioco di squadra e di una disciplina individuale.
		2	Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.
		3	Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti.
		4	
FEBBRAIO	8	UD 6	Salute , benessere ed attività sportive
		MODULO	
		1	i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale
		2	Praticare attività motoria e sportiva anche in ambiente naturale.
		3	Mettere in pratica le norme fondamentali per la tutela ed il rispetto dell'ambiente.
		4	Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali ed acquisizione delle regole di gioco.
MARZO	8	UD 7	Capacità condizionali e coordinative
		MODULO	
		1	L'anatomia e fisiologia dell'apparato muscolare e gli effetti prodotti su di esso dalla attività motoria.
		2	Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative.
		3	Conoscere la definizione delle diverse capacità motorie.
		4	Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.) Conoscere l'importanza del riscaldamento.
APRILE	8	UD 8	Capacità condizionali e coordinative
		MODULO	
		1	Conoscere l'importanza del riscaldamento.
		2	Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il miglioramento rispetto ai livelli di partenza di almeno una capacità condizionale e una capacità coordinativa.
		3	Essere in grado di effettuare un riscaldamento finalizzato. Capacità di eseguire corse a varie andature.
		4	Eeguire progressioni di ginnastica educativa a corpo libero e con l'utilizzo di grandi attrezzi. Praticare giochi di squadra.
MAGGIO	8	UD 9	Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
		MODULO	
		1	Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo.
		2	Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.
		3	La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
		4	Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.
ORE TOTALI		66	ORE TOTALI ESATTE