ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI" – ALBA
ANNO SCOLASTICO 2022/2023

CLASSE 3A Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE

Elaborata e sottoscritta dal docente:

cognome nome	firma
MOLINARO Luciano	

OBIETTIVI PREVISTI PER IL TRIENNIO

- Incremento delle Capacità Coordinative ed Organico Muscolari, con ampliamento degli schemi motori complessi finalizzati alla pratica sportiva.
- Saper valutare i risultati raggiunti nelle diverse discipline in rapporto alle tabelle di valutazione, riconoscendo i margini di miglioramento e i propri limiti.
- Saper conoscere e applicare le tecniche e i fondamentali delle principali attività praticate.
- Sperimentare la responsabilità nell'arbitraggio, nei compiti di giuria e nei diversi ruoli della pratica sportiva.
- Partecipazione, organizzazione e collaborazione nelle discipline sportive. (Educazione Civica)
- Saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività praticate, nel rispetto della propria e altrui incolumità. (Educazione Civica)
- Conoscenza dei principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica. (Educazione Civica)
- Incrementare le esperienze motorie in ambiente naturale, stimolando l'interesse per la scoperta e la conoscenza del territorio. (Educazione Civica)

OBIETTIVI MINIMI TRIENNIO

Capacità organico – muscolari

- Raggiungere globalmente il livello di sufficienza determinato, per ogni capacità condizionale, dalle fasce valutative delle tabelle dei test.

Capacità coordinative

Attività individuali

- Abilità motorie specifiche primarie sviluppabili singolarmente.
- Saper utilizzare i gesti tecnici specifici, appresi nelle diverse attività, secondo le caratteristiche personali.
- Conoscenza della tecnica delle specialità proposte.

Attività di squadra

- Saper eseguire i fondamentali individuali dei diversi giochi proposti, in modo adeguato alle caratteristiche personali ed alle finalità dei fondamentali stessi.
- Conoscenza della tecnica e delle principali regole dei giochi sportivi proposti

Educazione alla salute

- Sapere riconoscere i concetti base degli argomenti programmati e trattati

COMPETENZE CHIAVE

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle Capacità Motorie e Espressive.
- Lo Sport, le Regole, il Fair Play.
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.
- La motivazione.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

- Saper comunicare.
- Imparare ad imparare.
- Collaborare e partecipare.
- Agire in modo autonomo e responsabile.
- Risolvere problemi e interpretare l'informazione.
- Individuare collegamenti e relazioni.

MODULI (titoli dei moduli)

M_1 Capacità organico - muscolari

M_2 Capacità coordinative

M3. Educazione Civica: Educazione alla salute.

MODULO: CAPACITA' ORGANICO – MUSCOLARI

Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:

Capacità di esprimere sufficienti livelli di forza, velocità, resistenza e flessibilità.
Disponibilità a incrementare le proprie capacità organico – muscolari.

Competenze finali del modulo:

Abilità

saper eseguire gesti motori di forza - veloce.
saper eseguire gesti motori in rapidità e velocità.
saper eseguire gesti motori prolungati nel tempo.
saper eseguire gesti motori di ampia escursione articolare

Contenuti

Test: Flessibilità – Forza – Velocità – Resistenza

Forza:

Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi: lavoro per serie di ripetizioni e in circuit-training
Balzi a carico naturale

1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento