

# ISIS "PASCHINI-LINUSSIO" TOLMEZZO

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Anno scolastico 2017/2018

DOCENTE: DE SIMON ANNA

MATERIA D'INSEGNAMENTO: SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE: 3<sup>a</sup> PD

## PREMESSA

La programmazione didattica prevede il proseguimento del lavoro svolto nelle classi precedenti, tenendo in considerazione la particolare situazione psico-fisica degli alunni che in questa fase evolutiva evidenziano repentini cambiamenti auxologici e umorali.

La conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, permettono all'allievo di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche. L'attività sportiva valorizza la personalità dello studente e lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.

## OBIETTIVI E FINALITA'

In questa fascia di età ci si prefigge di stimolare le funzioni organiche e muscolari e le capacità coordinative e condizionali attraverso esercitazioni globali e/o specifiche e/o analitiche.

Obiettivo primordiale sarà superare le difficoltà generate dalle notevoli differenze all'interno della classe sia per quanto riguarda le capacità condizionali e coordinative sia per il diverso modo tra gli alunni di affrontare la disciplina e la fase agonistico-competitiva di ogni gioco sportivo.

Gli Obiettivi Disciplinari sono:

- 1) Sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare
- 2) Sviluppo del carattere e della socialità

## SVILUPPO FISILOGICO E POTENZIAMENTO MUSCOLARE

### OBIETTIVI

- Migliorare le grandi funzioni organiche (apparato cardio-circolatorio e respiratorio), la mobilità articolare, la scioltezza, l'agilità, la resistenza, la velocità e la forza
- Conoscere le proprie possibilità ed i propri limiti imparando a capire il proprio corpo

## **CONTENUTI**

- Attività aerobica con la musica, attività a regime aerobico.
- Corsa intervallata con superamento di ostacoli
- Esercizi a carico naturale, con piccoli pesi.
- Esercizi con piccoli attrezzi da soli, a coppie e in gruppo.
- Esercizi ai grandi attrezzi da soli, a coppie e in gruppo.
- Esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi
- Percorsi misti
- Circuiti a stazioni
- Esercizi con le Fitball

## **SVILUPPO DEL CARATTERE E DELLA SOCIALITA'**

### **OBIETTIVI**

- Saper rispettare le regole
- Saper essere costanti nell'impegno e nella volontà
- Capire l'importanza del gruppo e delle sue dinamiche
- Conoscere le proprie capacità ed i propri limiti
- Ricercare il miglioramento personale rispetto al punto di partenza
- Saper tollerare il carico di lavoro
- Ricercare la correttezza di esecuzione
- Saper rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo
- Rafforzare il senso di responsabilità e lealtà
- Collaborare con tutti i compagni anche con quelli con cui si va meno d'accordo
- Favorire la socializzazione nella classe e nel gruppo in generale
- Sapersi organizzare autonomamente
- Sapersi autogestire
- Saper compiere lavori di assistenza

## **CONTENUTI**

Al raggiungimento di questi obiettivi concorrerà ogni modalità operativa presente in questa programmazione ed in particolar modo i giochi sportivi trattati.

### **PALLAVOLO**

#### **Obiettivi**

- Conosce i fondamentali individuali e di squadra
- Conosce il riscaldamento e l'allungamento specifici
- Sa eseguire: palleggio, bagher e battuta
- Sa posizionarsi in campo
- Conosce le regole del gioco e di arbitraggio a livello scolastico

#### **Contenuti**

- Battuta, palleggio,alzata, schiacciata, muro, situazioni di gioco da semplici a complesse
- Fondamentali regole di gioco

### **CALCIO E CALCIO A CINQUE**

#### **Obiettivi**

- Conosce i fondamentali individuali e di squadra
- Conosce il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifici
- Sa eseguire: controllo, conduzione, passaggio, tiro, parata
- Sa posizionarsi in campo
- Conosce le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico

#### **Contenuti**

- Controllo della palla, dribbling, passaggio, stop, marcamento-smarcamento, tiro, parata
- Fondamentali regole di gioco

### **ARRAMPICATA**

Nozioni di base dell'arrampicata sportiva.

# TENNIS

Mozioni di base del tennis.

## STRUMENTI

Cronometro, cerchi, clavette, birilli, funicelle, palloni da pallavolo, palloni da basket, palloni da calcio e da calcetto, palloni Fitball, palloni da rugby, rete, canestri, musica, materassini, trave, spalliere, step.

## VERIFICHE

Le verifiche verranno eseguite per ogni modulo svolto con la classe.

Le valutazioni, inoltre, tengono conto di alcuni aspetti fondamentali del comportamento, inteso come partecipazione attiva al dialogo educativo, del singolo allievo nel gruppo classe, indipendentemente dalle sue abilità fisico-motorie. Pertanto, il rispetto degli orari, delle attrezzature in palestra, la tenuta adeguata per svolgere attività motoria, la correttezza nei confronti dei compagni, il rispetto per il docente, la partecipazione alle singole attività e discipline proposte, rivestono un ruolo fondamentale nella valutazione finale.

## PIANO DI LAVORO SPECIFICO PER ALUNNI ESONERATI DALLE LEZIONI

Gli allievi esonerati dalla parte pratica delle lezioni devono partecipare prestando attenzione alle esercitazioni proposte e alla parte teorica che sottende ad esse. A questi allievi verranno affidati compiti relativi all'arbitraggio, al rilevamento di dati specifici e all'organizzazione di gare e tornei.

La valutazione potrà basarsi su: interrogazione orale, prove strutturate e approfondimenti specifici.

Tolmezzo

12.06.2018

L'insegnante

