

# **LICEO STATALE " Alessandro Volta "**

## **Progettazione delle attività**

Docente: ADRIANO PIETRINI

Classe: 3°D LS Anno Scolastico 2022/2023

Materia: scienze motorie e sportive

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF. ADRIANO PIETRINI**

**CLASSE 3^D LS**

**ORE SETTIMANALI N.2**

### **OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA**

- 1) CONOSCERE E PERCEPIRE IL PROPRIO CORPO
- 2) MIGLIORARE LA PERCEZIONE RITMICO-MOTORIA
- 3) MIGLIORARE LA COORDINAZIONE GENERALE, LE CONOSCENZE E L'ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE.
- 4) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DEI GIOCHI TRADIZIONALI E SPORTIVI.
- 5) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DI ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE.
- 6) CONOSCERE IL CORPO UMANO
- 7) SICUREZZA E PREVENZIONE NEI VARI AMBIENTI.

### **(AMBITO DELLA CONOSCENZA E DELLA PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO)**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

- 1) Conoscere i principi base dell'educazione posturale.
- 2) Saper assumere posture corrette in ogni momento e specialmente durante gli esercizi con piccoli attrezzi.

#### **MODULO N.1**

Saper svolgere esercizi di contrazione e decontrazione analitica e globale.  
Saper svolgere esercizi di ginnastica respiratoria e di rilassamento .

Saper assumere posture corrette in particolare durante esercizi di tonificazione sotto forma di serie e ripetizioni..

**OBIETTIVI MINIMI** ( a cui corrisponde la sufficienza ): saper muovere i singoli segmenti corporei in modo segmentario e combinato nelle varie posizioni.

**(AMBITO DELLA PERCEZIONE SENSORIALE: UDITO, SENSO DEL RITMO..)**

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

- 1) Riconoscere e confrontare le varie tipologie dei ritmi nei gesti delle molteplici azioni sportive e nella varietà dei moduli ritmico-sonori.
- 2) Saper riprodurre in modo personalizzato i ritmi dei gesti sportivi e sonori, interagendo con i ritmi degli altri in modo armonico ed efficace.

### **MODULO N.1**

Saper eseguire i passi base della ginnastica aerobica e sopra gli step. Esecuzione di semplici coreografie seguendo battute ritmiche e brani musicali.

Proporre autonomamente coreografie ritmico-motorie a coppie, terne e in piccoli gruppi.

### **MODULO N.2**

Saper riconoscere ed eseguire , in modo personalizzato, varie tipologie di ritmo nei vari gesti sportivi e saper interagire con i ritmi dei compagni.

**OBIETTIVI MINIMI** ( a cui corrisponde la sufficienza ): saper eseguire una coreografia di base su base ritmica con uso degli step.

**(AMBITO DELLA ORGANIZZAZIONE E DELLE CONOSCENZE SPAZIO-TEMPORALI E DELLA COORDINAZIONE GENERALE)**

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

- 1) Conoscere i principi fondamentali per una programmazione di allenamento.
- 2) Saper guidare alcune fasi preparatorie della lezione di scienze motorie.
- 3) Saper trasferire autonomamente metodi e tecniche di allenamento finalizzate allo sviluppo della coordinazione generale.
- 4) Conoscere e praticare le varie tipologie di corsa e di salti dell'atletica leggera.

## MODULO N.1

Saper preparare e condurre autonomamente la fase di riscaldamento in funzione dell'attività specifica.

Saper progettare e proporre autonomamente percorsi di coordinazione e circuiti di allenamento..

Saper svolgere in modo efficace varie tipologie di percorsi ginnico-motori a tempo .

Saper eseguire varie tipologie di salto con la funicella anche in sincronia con i compagni.

## MODULO N.2

Saper effettuare corse di velocità, con piccoli ostacoli, di resistenza, in staffetta.

Saper eseguire lo stacco del salto in lungo e in alto.

**OBIETTIVI MINIMI** (a cui corrisponde la sufficienza): saper proporre ed eseguire un semplice percorso ginnico-motorio in modo sequenziale e continuativo.

## **(AMBITO DELLA RELAZIONE E DEL GIOCO, GIOCO - SPORT E SPORT.**

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO).**

- 1) Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi tradizionali e degli sport individuali e di squadra svolti. Conoscere le regole e le tecniche di base.
- 2) Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie trasferendole a spazi e tempi di cui si dispone.
- 3) Valorizzare gli aspetti educativi e sociali dello sport.

## MODULO N. 1

Partecipare e proporre giochi tradizionali. Conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi non sportivi e la terminologia specifica.

## MODULO N.2

Conoscere le regole e la tattica di base dei giochi sportivi praticati sapendosi adattare ai ruoli assunti.  
Saper svolgere ruoli di arbitraggio..

**OBIETTIVI MINIMI** (a cui corrisponde la sufficienza): sapere le regole principali di un gioco non sportivo e uno sportivo e saper far parte integrante della squadra durante le varie fasi di gioco

**(AMBITO DELLA CONOSCENZA DEL CORPO UMANO E DELLA SICUREZZA)**

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

1) Apparato cardiocircolatorio e scheletrico, il muscolo scheletrico, cenni sistema nervoso..

**MODULO N.1**

Studio: con lezioni in power point e uso di filmati e appunti.

**MODULO N.2**

Conoscere e riflettere sul valore degli esercizi di riscaldamento muscolare e di un abbigliamento adeguato in palestra (in particolare le scarpe).

Conoscere le regole di comportamento nell'ambiente scolastico per evitare il contagio da Covid-19  
Saper assumere comportamenti idonei in casi di infortuni o malesseri in palestra

**OBIETTIVI MINIMI ( a cui corrisponde la sufficienza): SARANNO RESE NOTE TABELLE SPECIFICHE DI VALUTAZIONE PER L'ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO.**

**EDUCAZIONE CIVICA.**

Principi fondamentali dell'alimentazione.

Colle di Val d'Elsa. 10/0672023

Firma

Adriano Pietrini