

Istituto di Istruzione Superiore "Alessandro Farnese"



ISTITUTO DEI SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITA' ALBERGHIERA
Sedi di Caprarola e Montalto di Castro

C.A.T. - LICEO SCIENTIFICO - LICEO LINGUISTICO - LICEO SPORTIVO
Sede Di Vetralla



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO

CLASSE 3 C

Prof. Pasqualini Manuel

A.S. 2022 / 2023

Modulo n° 1	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Implementazione del potenziamento dello schema corporeo e dei processi motori</i>	<ul style="list-style-type: none">- Consolidamento dello schema corporeo in correlazione con l'immagine corporea e dei processi motori più evoluti;- Consapevolezza dell'utilizzo degli assi e dei piani del corpo in relazione allo spazio e all'attività sportiva;- Consolidamento delle abilità motorie e del ritmo;- Lavoro ritmico combinato ad evoluzioni motorie.
Modulo n° 2	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Incremento dell'allenamento specifico delle capacità fisiche</i>	<ul style="list-style-type: none">- esercizi complessi per le capacità fisiche (velocità, resistenza, forza ed organico-muscolari)- esercizi complessi per le capacità motorie e sensoperceptive (coordinazione, capacità cognitive)- esercizi per la soluzione del compito (problem solving)
Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Il movimento come linguaggio</i>	<ul style="list-style-type: none">- Assunzione delle giuste posizioni del corpo nello spazio in equilibrio e in forma dinamica- incremento della destrezza con utilizzo di piccoli attrezzi;<ul style="list-style-type: none">- Muoversi nello spazio: capacità di ritmo;- Metodologia degli esercizi di stretching attivo e passivo.

Modulo n° 4	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo: <i>Approfondimento dei principi fondamentali degli Sport di squadra (Pallamano)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - La federazione sportiva di appartenenza F.I.G.H.; - Fondamentali tecnici del gioco tiro - parata; - Esercitazioni tecnico-tattiche evolute con esempi di schemi di difesa e attacco; - Esercitazioni di tattica collettiva con riferimento a schemi di gioco prestabiliti; <ul style="list-style-type: none"> - La valutazione e le tecniche di misurazione; - Acquisire competenze tecniche e sportive per saper essere, in differenti gare: il giocatore, l'arbitro e l'allenatore; <ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza delle regole del gioco.

Modulo n° 5	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo: <i>Conoscere il valore etico dello Sport</i></p>	<p>Confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita e sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito della squadra, sviluppo pratico del principio del fair play.</p>

Modulo n° 6	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo: <i>Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali del Calcio a 5</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi sportivi di squadra, fondamentali del calcio di secondo livello, smarcamento, trasmissione al volo, 1/2, tiro al volo e ricezione orientata; - Giochi sportivi: giochi codificati e non, elementi tattici collettivi con schemi su palla inattiva; <ul style="list-style-type: none"> - Differenza tra tattica collettiva ed individuale; - Verificare le competenze tecniche e sportive acquisite; <ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza delle regole del gioco; - Saper applicare sul campo le acquisizioni tecnico-sportive; - Acquisire competenze tecniche e sportive per saper essere, in differenti gare: il giocatore, l'arbitro e l'allenatore.

Modulo n° 7	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo: <i>Approfondimento dei principi fondamentali degli Sport di squadra (Pallavolo)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - La federazione sportiva di appartenenza; - Giochi sportivi individuali, fondamentali tecnici; <ul style="list-style-type: none"> - Le tecniche di base; - La didattica e il miglioramento nel futuro; - La valutazione e le tecniche di misurazione; - Acquisire competenze tecniche e sportive per saper essere, in differenti gare: il giocatore, l'arbitro e l'allenatore; <ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza delle regole del gioco.

Modulo n° 8	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo: <i>Approfondimento ed sviluppo dei principi fondamentali della Pallacanestro</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi sportivi di squadra, fondamentali della Pallacanestro di primo livello, palleggio, trasmissione, tiri e 3 tempo; - Giochi sportivi: giochi codificati e non, fondamentali, elementi tattici applicati, gioco effettivo di squadra; <ul style="list-style-type: none"> - La federazione sportiva di appartenenza; - Verificare le competenze tecniche e sportive acquisite; <ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza delle regole del gioco; - Saper applicare sul campo le acquisizioni tecnico-sportive; - Acquisire competenze tecniche e sportive per saper essere, in differenti gare: il giocatore, l'arbitro e l'allenatore.

Modulo n° 9	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo: <i>Acquisire conoscenze di base di anatomia – fisiologia e di primo soccorso</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidamento delle conoscenze di tutti gli Apparati (Locomotore - Osteo-articolare e muscolare – Cardiocircolatorio – Respiratorio); - Consolidamento dei meccanismi energetici; <ul style="list-style-type: none"> - Paramorfismi e Dismorfismi - Come prestare il primo soccorso.

Modulo n° 10	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo: <i>Salute benessere e prevenzione - Acquisire le prime cognizioni di igiene generale</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Norme igieniche e di sicurezza nell'ambiente sportivo; - Educazione all'igiene personale, alla cura del proprio corpo; <ul style="list-style-type: none"> - Metabolismo energetico e composizione corporea; <ul style="list-style-type: none"> - Prevenzione in tutti i luoghi; - Conoscenza delle principali dipendenze.