

# 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 A

Prof. Pasqualini Manuel

A.S. 2022 / 2023

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

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

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

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

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

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

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