

PROGRAMMA DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE E PER LO SPORT
CLASSE 3[^]G – A. S. 2018 - 19
PROF. SALVATORE CARDO

OBIETTIVI

FORMATIVI :

- Potenziamento fisiologico
- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Sviluppo della socialità e del senso civico
- Conoscenza e pratica dell'attività sportiva
- Socializzazione
- Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni

COGNITIVI :

- Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato
- Vincere resistenze a carico naturale e con carichi
- Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile
- Avere un controllo segmentario del proprio corpo
- Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno tre sport di squadra ed due individuali
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità

CONTENUTI

Nel trimestre sono state presentate le conoscenze base del proprio corpo e la sua funzionale capacità attraverso la corsa di resistenza, conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi (Pallavolo, Basket, Pallamano, Unihockey e Calciotto). Le valutazioni sono state due: Sargent test e sui fondamentali individuali e di squadra di una attività sportiva.

Nel pentamestre il lavoro è stato fatto sulla preparazione atletica, sulla ginnastica propriamente detta, sul consolidamento della pratica degli sport, sull' avviamento dei fondamentali di squadra. Le valutazioni sono state tre.

METODI

Le lezioni sono state prevalentemente frontali, ma sono stati proposti anche lavori per gruppi differenziati. Gli argomenti sono stati presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività più a rischio d'infortunio sono state affrontate in modo prevalentemente analitico.

MEZZI E STRUMENTI

- Mobilità articolare : tecniche di allungamento globale e segmentario
- Velocità e destrezza
- Potenziamento generale ; programmi standardizzati e in circuito, calcolo del carico e verifica del rendimento, controllo della fatica e del rendimento.
- Introduzione alla specialità dell'Atletica leggera (80 metri, salto in lungo, getto del peso e staffetta) con preparazione alle Gare d'Istituto.
- Giochi sportivi (Pallavolo, Basket, Pallamano e calciotto): conoscenza di regole e comportamenti; pratica dei fondamentali individuali e di squadra

VERIFICHE

Verifiche pratiche mediante confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato appreso. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali ha permesso di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo, quindi l'efficacia del processo didattico attuato. Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite, rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti.

Milano , Maggio 2019

Gli alunni

Il docente

Prof. Salvatore Cardo