

PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO A.S. 2018/19			DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE					
CLASSE: III <sup>^</sup> B A.F.M. SEZ. TECNICA			Prof. Paolino <b>IACONO</b>					
N°	MODULO	OBIETTIVI	CONTENUTI	AULA	Tempi di Attuazione	METODOLOGIA	ORE	Verifica S.O.P.G
1	<b>PRIMO TRIMESTRE:</b>	<b>30 ORE</b>						
	<b>CONOSCERE IL CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo schema corporeo</li> <li>- La percezione</li> <li>- La lateralità</li> <li>- L'appoggio</li> <li>- La corsa</li> </ul>	Palestra	Settembre Dicembre	Lezione frontale Lavoro di gruppo. Lavoro individuale.	10	P
	<b>LIVELLO DI SVILUPPO E TECNICHE DI MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipazione ai campionati studenteschi di CORSA CAMPESTRE</li> </ul>	Palestra	Gennaio Febbraio	Lezione frontale Lezione Pratica	10	P
2	<b>ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT (IN PARTICOLARE QUELLI REALIZZABILI A LIVELLO SCOLASTICO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenziamento sulle capacità coordinative e condizionali:</li> <li>- Mobilità articolare</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Coordinazione</li> <li>- Forza</li> <li>- Resistenza</li> <li>- Velocità</li> </ul>	Palestra	Gennaio Febbraio	Lezione frontale. Lavoro di gruppo. Lavoro individuale.	10	P

PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO A.S. 2018/19			DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE					
CLASSE: III <sup>^</sup> B A.F.M. SEZ. TECNICA			Prof. Paolino IACONO					
N°	MODULO	OBIETTIVI	CONTENUTI	AULA	Tempi di Attuazione	METODOLOGIA	ORE	Verifica S.O.P.G
	<b><u>PENTAMESTRE</u></b>	<b><u>36 ORE</u></b>						
4	<i>PRESA DI COSCIENZA DEL PROPRIO STATO DI EFFICIENZA FISICA ATTRAVERSO L'AUTOVALUTAZIONE DELLE PERSONALI CAPACITÀ E PERFORMANCE.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.</li> <li>- Sperimentare piani di lavoro personalizzati.</li> </ul>	Test sulle capacità coordinative e condizionali <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forza</li> <li>- Velocità</li> <li>- Resistenza</li> </ul>	Palestra	Marzo Aprile	Lezione frontale. Lezione Pratica.	15	P
5	<i>RAPPORTO TRA LA PRONTEZZA DI RIFLESSI ED UNA SITUAZIONE DI BENESSERE FISICO.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico – alimentazione - benessere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test sulla Resistenza Cardio-Polmonare eseguito sulla trave di equilibrio IPER-STEP livello di difficoltà Alta.</li> <li>- TEST sulla coordinazione e rapidità neuromuscolare. (SPEED LADDER</li> </ul>	Palestra	Marzo Aprile	Lezione frontale. Lezione Pratica.	15	P
6	<i>CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test sulle funzionalità neuromuscolari durante i cambi di direzione, (livello di difficoltà alta).</li> <li>- Partecipazione ai campionati studenteschi di calcio e al progetto Special Olympics</li> </ul>	Palestra	Maggio Giugno	Lezione frontale. Lezione Pratica	6	P



UNIONE EUROPEA

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

pon  
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per la Programmazione  
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia  
scuola, per la gestione dei fondi strutturali per  
l'istruzione e per l'innovazione digitale  
Ufficio IV