

I.I.S. Inveruno
PROGRAMMA SVOLTO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: **3°CAP**

a.s.2018/2019

Prof. : Franco Biffi

Testo utilizzato:

Fiorini-Coretti-Bocchi Più movimento- Marietti Scuola. Appunti dell'insegnante.

Obiettivi formativi

Promuovere una equilibrata maturazione psico-fisica

Utilizzare le regole sportive come strumento di Convivenza Civile

Favorire la comprensione , la riflessione critica e la rielaborazione dei dati appresi

Obiettivi Didattici

Conoscere il proprio corpo Conoscere e migliorare le Capacità di base

Conoscere le attività proposte Conoscere le regole sportive

Saper utilizzare gli attrezzi (piccoli e grandi) degli ambienti sportivi

Saper svolgere gli sport di squadra

Attività pratiche svolte

Corsa lenta e prolungata

Corsa veloce

Corsa campestre

Prova di velocità

Prova di reattività

Prova di resistenza

Test di elevazione

Salto in lungo da fermo

Salto triplo da fermo

Funicelle

Progressione Ginnica

Esercizi a corpo libero

Esercizi di potenziamento generale

Calcio Pallavolo Pallacanestro Pallamano

Argomenti teorici trattati

Corpo Umano (Cellule Tessuti Apparati) Apparato Locomotore Capacità Condizionali

Potenziamento Fisiologico Allenamento Recupero Sport individuali e di squadra

Metodologia

Le attività sono state introdotte con approccio globale seguite da un lavoro più specifico.

Standard di apprendimento e valutazione

Gli studenti sono stati valutati in relazione ai livelli medi del gruppo classe. Sono stati utilizzati test e prove pratiche.. Si è tenuto conto dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione,

Strumenti di lavoro: Palestra, campo esterno, attrezzi piccoli e grandi