

DIPARTIMENTO DI Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico: 2020 - 2021

CLASSE 3 AME

Insegnante: Salvatore Randazzo

Insegnante Compresente: /

Libro di testo adottato: L'ABC delle Scienze Motorie e dell'Educazione alla Salute – Editore “Il Capitello”.

Altri materiali: Mappe Concettuali; file inseriti su Classroom

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

MODULO 0 – NORME DI COMPORTAMENTO E SICUREZZA

Contenuti
1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.
2. Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto in ottemperanza delle norme sanitarie anticovid.19 per il contenimento del contagio.

MODULO 1 - POTENZIAMENTO FISIOLGICO E CAPACITA' MOTORIE

Contenuti
1. Corsa costante, con cambi di ritmo, a ritmo crescente, corsa intervallata.
2. Esercizi di potenziamento generale e per lo sviluppo delle capacità motorie.

MODULO 2 - ATLETICA LEGGERA

Contenuti
1. Andature di preatletismo generale semplici e complesse.
2. Esercizi specifici per il miglioramento della tecnica.
3. Approfondimento delle fasi tecniche nelle discipline proposte (ex individuali).
4. Esercizi specifici e aspecifici di correzione tecnica.

MODULO 3 - GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
1. Perfezionamento dei gesti tecnici individuali.
2. Conoscenza di alcuni strumenti e di alcune attrezzature di gara.

MODULO 4 - SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
1. Esercizi di equilibrio statico, dinamico e in volo.
2. Esercizi a corpo libero di ginnastica artistica.

MODULO 5 - ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
1. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
2. Capacità motorie: coordinative e condizionali.
3. Nozioni di primo soccorso e di corretta alimentazione.
4. Tecnica, didattica e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.
5. Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti.
6. Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)

/

TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE

(indicare scritto/grafico, orale, pratico cliccando nel riquadro)

scritto

orale

pratico

L'insegnante: Salvatore Randazzo