



PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze Motorie Sportive

CLASSE: 3 SEZ. D

Indirizzo Professionale per i Servizi Commerciali

DOCENTE:

Alessio Meloni

Anno scolastico 2022/2023



Programmazione per moduli/contenuti

MODULO Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo. Il movimento

Competenze professionali di indirizzo	Competenze di riferimento dell'Area generale	Competenze europee
P6	G1, G2, G4, G9	E1, E2, E3, E5, E6
Conoscenze		Abilità
1) Conoscere le proprie potenzialità 2) Conoscere il ritmo nelle azioni motorie e sportive semplici e complesse 3) Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia 4) Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento.		1) Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive 2) Percepire, riprodurre, variare il ritmo delle azioni 3) Organizzare e applicare attività e percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente 4) Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi.

MODULO Giochi sportivi, regole e fair play

Competenze professionali di indirizzo	Competenze di riferimento dell'Area generale	Competenze europee
P6	G1, G2, G7, G8, G9	E2, E6, E8
Conoscenze		Abilità
1) Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei		1) Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo



<p>giochi e degli sport. Pallavolo, pallamano, pallacanestro, badminton, pickleball</p> <p>2)Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport</p> <p>3)Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio</p> <p>4)Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p>	<p>varianti</p> <p>2)Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive</p> <p>3)Assumere in forma autonoma diversi ruoli e la funzione di arbitraggio</p> <p>4)Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport</p>
--	---

MODULO Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Competenze professionali di indirizzo	Competenze di riferimento dell'Area generale	Competenze europee
	G1, G2, G7, G8, G9	E2, E6, E8
Conoscenze		Abilità
<p>1)Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale</p> <p>2)Attività motoria come sana abitudine di vita</p> <p>3)Conoscere i principali traumi e le elementari norme di primo soccorso</p> <p>4)Conoscere il proprio corpo (saper ascoltare informazioni enterocettive e propriocettive)</p> <p>5)Conoscere i rischi di uso sostanze che inducono dipendenza (alcool, fumo, droga...)</p>		<p>1)Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite</p> <p>2)Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere</p>



MODULO Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva.

Competenze professionali di indirizzo	Competenze di riferimento dell'Area generale	Competenze europee
	G1, G2, G7, G8, G9	E2, E6, E8
Conoscenze		Abilità
<p>1) Conoscere codici della comunicazione corporea</p> <p>2) Conoscere tecniche mimico- gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi. Linguaggio non verbale e para-verbale. La prossemica.</p> <p>3) Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p>		<p>1) Saper dare significato al movimento</p> <p>2) Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da alti tipi di linguaggi (musicali, visivo...)</p> <p>3) Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive semplici e complesse in sincronia con uno o più compagni</p>

MODULO Giochi sportivi

Competenze professionali di indirizzo	Competenze di riferimento dell'Area generale	Competenze europee
	G1, G2, G7, G8, G9	E2, E6, E8
Conoscenze		Abilità
<p>Conoscere gli elementi tecnici e regolamentari di varie discipline sportive: pallacanestro e badminton</p>		



Ministero dell'Istruzione, dell'università e della ricerca
Istituto Statale d'istruzione superiore "Italo Calvino"

Liceo Scientifico e Scienze Applicate - Liceo Linguistico - Liceo Musicale - Ist. Prof.le Servizi Commerciali

www.isiscalvino.it



Sede legale: Via Marconi - 06062 Città della Pieve (Perugia) - Italia
Cod. meccanografico: PGIS00400A C.U.U.: UF2U1M
Tel: +39 0578 29 70 54 fax: +39 0578 29 72 07
PEO: pgis00400a@istruzione.it PEC: pgis00400a@pec.istruzione.it
Cod. fiscale: 94014650546 Cod. Mec.: PGIS00400A

Conoscere i principi fondamentali dell'etica sportiva.

Conoscere ruoli, compiti ed elementari principi tattici caratteristici delle varie discipline sportive di squadra ed individuali

Saper eseguire gli elementi tecnici principali delle discipline sportive proposte.

Sapersi comportare eseguendo i principi dell'etica sportiva nelle attività proposte.

Saper ricoprire i vari ruoli nelle discipline sportive proposte

Saper arbitrare con semplici regole di gioco

Saper eseguire elementari comportamenti tattici e tecnici nelle varie discipline di squadra ed individuali.

Città della Pieve, 06/6/2023

Il Docente
Prof. Alessio Meloni