

PROGRAMMI FINALI  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
ANNO SCOLASTICO 2019/2020  
CLASSE 3D-3E  
Prof. Ochner Daniel

MODULI	UNITÁ DIDATTICHE	OBIETTIVI/ATTIVITÁ
Capacità condizionali e coordinative	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistenza</li> <li>- Forza</li> <li>- Velocità</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Orientamento spazio/tempo</li> <li>- Coordinazione</li> </ul>	Mantenimento o miglioramento delle capacità condizionali e coordinative; rielaborazione degli schemi motori e miglioramento della coordinazione. Percezione del proprio corpo in situazione di stress psicofisico. Sapersi orientare nello spazio con l'utilizzo di una cartina.
Stretching e mobilità articolare	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevenzione degli infortuni</li> <li>- Riscaldamento prima dell'attività</li> <li>- Stretching dinamico e statico</li> </ul>	Miglioramento o mantenimento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare. Prevenzione d'infortuni.
Giochi sportivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pallavolo</li> <li>- Pallacanestro</li> <li>- Floorball</li> <li>- Badminton</li> <li>- Frisbee ultimate</li> </ul>	Saper eseguire i principali fondamentali degli sport di squadra ed individuali scolastici. Saper affrontare il gioco attraverso tattiche di gioco adeguate e collaborare con i compagni di squadra. Saper arbitrare una partita
Pattinaggio su ghiaccio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frenare con i pattini</li> <li>- Pattinare avanti e indietro</li> <li>- Giochi sui pattini</li> </ul>	Saper effettuare le tipologie fondamentali di movimento sul ghiaccio. Saper mantenere l'equilibrio su una superficie scivolosa. Mantenere posizioni corrette e collaborare con i compagni.
Giochi antichi e tradizionali	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dodgeball</li> <li>- Touchball</li> <li>- Pallavvelenata</li> </ul>	Saper riprodurre e giocare ai principali giochi antichi e tradizionali. Partecipare e collaborare con i compagni per arrivare all'obiettivo comune.
Didattica a distanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Video "io mi alleno a casa"</li> <li>- Le olimpiadi</li> <li>- Alimentazione e sport</li> </ul>	Saper riprodurre un video di attività fisica fatta a casa. Storia delle olimpiadi e curiosità. Le basi dell'alimentazione.

## Competenze disciplinari:

Conoscere e saper utilizzare al meglio il proprio corpo anche in situazioni complesse  
Riprodurre, percepire e riconoscere il ritmo delle azioni motorie quali stacco e salto, terzo tempo... e anche nelle varie tecniche sportive  
Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica e conoscenza dei principi scientifici che sottendono a questa risposta  
Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea  
Conoscere e sapere mettere in pratica le principali regole dei giochi sportivi, nonché le tecniche principali che sottendono alla disciplina sportiva; utilizzare strategie per arrivare all'obiettivo comune  
Assumere comportamenti funzionali atti alla sicurezza in palestra e negli spazi adibiti alle attività motorie  
Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale

Bolzano 10/06/20

Prof. Daniel Ochner