

Programma di Scienze Motorie e dello Sport

Anno Scolastico 2017/2018 – classe 5 A Liceo Scientifico

UDA 1: Le capacità motorie coordinative e condizionali

Obiettivi formativi: conoscere ed essere consapevoli delle proprie capacità personali e motorie.

Contenuti:

- Capacità motorie coordinative e condizionali; capacità personali emotivo-affettive (rispetto dell'altro e delle regole, fiducia, gestione delle situazioni di carico emotivo), socio-relazionali (accettare, rapportarsi, conoscere, collaborare, essere responsabili, fornire aiuto e assistenza), intellettive (attenzione, memorizzazione, analisi, elaborazione, scelta);
- La resistenza: conoscere e sviluppare questa capacità condizionale adeguandola alla durata ed all'intensità del compito motorio.

UDA 2: NBA 2 BALL

Obiettivi formativi: saper collaborare e confrontarsi, essere responsabili; analizzare la situazione per risolvere un problema; riconoscere le proprie capacità motorie e personali.

Contenuti:

- Conoscere e praticare i fondamentali della pallacanestro;
- Saper marcare e smarcarsi, difendere, attaccare, giocare 3 contro 3;
- Conoscere e praticare l'NBA 2 BALL.

UDA 3: Ginnastica artistica e acrosport

Obiettivi formativi: saper collaborare attivamente con gli altri, saper dare e ricevere fiducia, aiuto, rispetto e sapersi abituare al confronto e all'assunzione di responsabilità; essere consapevoli delle proprie caratteristiche in modo da sapersi accordare con gli altri sul ruolo da interpretare nello svolgimento del lavoro; risolvere in modo originale e creativo un compito; saper trasmettere un messaggio attraverso la presentazione di un lavoro di gruppo.

Contenuti:

- Conoscere e praticare i principali elementi di preacrobatica nella ginnastica artistica: capovolta, verticale, ruota;
- Conoscere e costruire figure sia statiche che dinamiche di acrosport eseguite in coppia, a trio, a quartetto o a gruppi più numerosi;
- Conoscere e saper attuare l'assistenza diretta ed indiretta;
- Conoscere e consolidare le capacità motorie coordinative, in particolare l'equilibrio per conseguire un risultato collettivo originale e spettacolare;
- Conoscere e sviluppare le capacità motorie condizionali, in particolare la forza adeguandole al compito motorio.
- Lavoro a gruppi di realizzazione di una coreografica, ripresa e montaggio di un video come prodotto finale.

UDA 4: Teoria, tecnica, tattica e arbitraggio della pallavolo

Obiettivi formativi: conoscere ed applicare le strategie tecnico-tattiche riflettendo sulle scelte operate e sulle conseguenze; confrontarsi nel rispetto delle regole e del fair play accettando le decisioni arbitrali, aiutando i compagni, rispettando l'avversario.

Contenuti:

- I fondamentali nella pallavolo;
- Schemi di gioco nella pallavolo;
- Organizzare un torneo e sapersi confrontare all'interno dello stesso ricoprendo diversi ruoli;
- Arbitraggio: conoscenza e applicazione del regolamento e dei gesti arbitrali.