



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
 Dipartimento per la Programmazione  
 Direzione Generale per interventi in materia di edilizia  
 scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per  
 l'istruzione e per l'innovazione digitale  
 Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA

Codice Mod. **RQ 10.3** Pag. 1 / 3

<b>A.S.</b>	2021/2022	<b>DOCENTI</b>	DATTOLO, GINESTRINI, MALANGA, SAPIA, SCANNAPIECO, TAIANA
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE		
<b>CLASSE</b>	TERZA	<b>INDIRIZZO</b>	TUTTI

### COMPETENZE

- Conoscere gli schemi motori di base ed essere in grado di applicarli nei vari contesti.
- Acquisizione di tutte le capacità motorie individuali.
- Acquisizione e consolidamento di stili di vita attivi in sinergia con l'educazione alla salute e al benessere, alla legalità ed educazione civica.
- Mantenere un atteggiamento positivo nei confronti di sé, degli altri e delle strutture.
- Conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi specifici di preparazione fisica, anche in modalità DAD (qualora venisse attivata) attraverso consigli e suggerimenti per allenamenti personali.

E-mail: MITD450009@istruzione.it    PEC: MITD450009@pec.istruzione.it

Sito web: [www.itcserasmo.it](http://www.itcserasmo.it)



- Avere un atteggiamento corretto ed essere disciplinato.
- Conoscere anche teoricamente gli argomenti trattati.
- Autonomia nel percorso aula-palestra e viceversa, a scuola in presenza.
- Conoscenza e applicazione di alcune strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi praticati, a scuola in presenza.
- Migliorarsi anche davanti a bassi prerequisiti.
- Capacità di affrontare eventuali confronti agonistici con un'etica corretta e nel rispetto delle regole, a scuola.
- Partecipare attivamente alle lezioni (numero di assenze e giustificazioni), con impegno ed interesse ma soprattutto con comportamento adeguato.

N°	Titolo del modulo	Contenuti	Attività di laboratorio (se previste)	Obiettivi disciplinari	Periodo
1	LE CAPACITA' MOTORIE GENERALI	Esercizi riguardanti lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali		Permettere attraverso l'utilizzo di esercizi e test la scoperta delle proprie abilità.	SETTEMBRE-MAGGIO
2	COORDINAZIONE E RITMO: giocoleria, badminton, palla tamburello, tennis tavolo	Esercizi e giochi con vari attrezzi; (la funicella, le palline da giocoleria, racchette di vario tipo) e in diverse forme, (individuali, a coppie, a gruppi). La capacità di percepire il tempo, lo spazio e il ritmo. La differenziazione, l'accoppiamento motorio l'equilibrio statico e dinamico.		Attraverso l'utilizzo di esercizi anche in forma ludica permettere la scoperta delle proprie capacità e la migliore consapevolezza di sé e delle proprie condizioni	SETTEMBRE-MAGGIO
3	SPORT DI SQUADRA	Conoscenza dei fondamentali individuali e delle regole di gioco		Conoscere e praticare regole e tecniche delle	SETTEMBRE-MAGGIO

		di: pallacanestro, pallavolo, calcetto, pallamano, base-ball, softball, unihoc, hitball, ultimate, badminton		diverse discipline sportive. Sviluppare le capacità operative, sportive e relazionali.	
4	IL NUOTO	L'apprendimento dei diversi stili di nuoto. Ripetizione dei movimenti ciclici per sviluppare un maggior senso di coordinazione. Rafforza la muscolatura migliorando di conseguenza la postura		Accresce la fiducia in sé stessi e offre momenti di socializzazione.	SETTEMBRE-MAGGIO
5	TEORIA	Il mal di schiena (paramorfismi e dismorfismi), la postura equilibrata e corretta, i consigli utili. Approfondimenti tecnico-teorici dei giochi sportivi		Postura e salute. Conoscenza e regole degli sport trattati.	SETTEMBRE-MAGGIO

Data: 21 GENNAIO 2022

Il Docente

Maria Assunta Scannapieco