PROGRAMMA SVOLTO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2021/2022
Prof. ssa OROLOGI DANIELA
Classi TRIENNIO 3P

STRATEGIE E ATTIVITA'

- Attività di gruppo
- Condivisione di classe e interazione costruttiva con l'insegnante
- Abituarsi ad attuare attività di collaborazione tra compagni e con gli istruttori
- Lavoro a gruppi in equilibrio, attraverso la valorizzazione delle doti del singolo ed in relazione al lavoro proposto
- Rispetto dei tempi e delle modalità richieste
- Rispetto dei compagni, dei professionisti e delle attrezzature

INDICAZIONI METODOLOGICHE

- Applicare il programma in relazione all'ambiente, alle attrezzature ed alle strutture a disposizione
- Rendere l'allievo, con le sue esigenze psico-fisiche, protagonista del processo educativo che tenga conto della sua personalità e della sua evoluzione
- Successione di sforzi e carichi progressiva
- Rendere le attività partecipative in prima persona
- Colmare le lacune
- Agonismo come partecipazione attraverso le capacità motorie individuali e superamento dei propri limiti
- Lezioni pratiche, lezioni teoriche, esercitazioni individuali, di coppia, di gruppo teorico-pratiche

Teoria e pratica delle seguenti discipline:

MODULI TRIMESTRALI

- **MODULO RUGBY** : sport di squadra con il fine di maturare una maggior padronanza di se' ed un ampliamento delle capacita'coordinative, condizionali ed espressive. Le lezioni permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attivita' motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Sarà richiesta poi la presentazione di un elaborato.
- **MODULO NUOTO E NUOTO SALVAMENTO**: applicare le capacità motorie (soprattutto le cap. coordinative e mobilità articolare , ma anche accenni di cap. condizionali), fasi sensibili applicate all'attività natatoria, consegna di materiale on line (classroom). La valutazione sarà divisa in una parte pratica e verterà sulle difficoltà richieste (con attenzione per le abilità natatorie individuali, l'impegno dimostrato e il miglioramento di tecnica e atteggiamento). Sarà richiesto poi un'elaborato teorico e pratico con uno sviluppo delle capacità motorie attraverso esercizi e giochi di movimento specifici e con dimostrazione pratica di gruppo.
- Lo studente sapra' valutare le proprie capacita' e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attivita' di diversa durata e intensita', distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimentera' varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

MODULI DEL PENTAMESTRE

- **CONCLUSIONE DEL MODULO NUOTO E NUOTO SALVAMENTO**: lezioni con la presenza di una maestra di salvamento per scoprire le principali metodiche di nuoto salvamento e per poter affrontare una scelta mirata al Brevetto Di Salvamento Bagnanti che il nostro Liceo Sportivo propone in 4°.

- **MODULO TENNIS**
- Gesto tecnico del dritto e rovescio
- La volèe
- Didattica ludico motoria
- Mental training : lo sport come lettura di vita.

TEORIA

- CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE E CAPACITA' COORDINATIVE : ontogenesi della motricità, costruzione della motricità, classificazione, dagli schemi motori di base alle abilità. Applicazione specifica delle capacità coordinative negli sport affrontati (rugby, nuoto, tennis). Discussione elaborati individuali con esposizione individuale degli stessi
- CREAZIONE DI PERCORSI METODOLOGICI DIDATTICI SPECIFICI PER LE DISCIPLINE AFFRONTATE.
- IL RACHIDE: anatomia, funzionamento, patologie sportive correlate.
- DOMS (indolenzimento muscolare ad insorgenza tardiva) cause e miti, DOMS e allenamento.
-

Particolare attenzione dedicata alla terminologia specifica di movimenti, atteggiamenti, posture, attitudini.

Prof.ssa Orologi Daniela

_____

RAPPRESENTANTI DI CLASSE

_____ _____