



I S T I T U T O D I I S T R U Z I O N E S U P E R I O R E
" C O N C E T T O M A R C H E S I "

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE **3AE**

a.s. **2017/18**

prof. **Roberto Taffara**

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA REALIZZATA

Percorso formativo
Norme logistiche, comportamentali e igieniche. Giochi a squadre con approfondimento delle dinamiche di gruppo. Miglioramento delle capacità condizionali sia attraverso l'utilizzo di esercitazioni specifiche delle singole qualità, sia attraverso la pratica sportiva. Esercitazioni di potenziamento posturale a terra: "plank" sotto varie forme e con difficoltà crescente. Progressioni a corpo libero. Progressioni alla spalliera per il miglioramento della mobilità e della muscolatura posturale. Miglioramento delle capacità coordinative attraverso lo sviluppo di schemi motori, di coordinazioni particolari e di gesti motori propedeutici e collegati all'apprendimento degli elementi fondamentali individuali delle varie discipline sportive. Giochi sulla destrezza ed esercitazioni di ritmo con la funicella individuali, a coppie e di gruppo. Esercizi di sviluppo della rapidità con i cerchi e con la funicella. Organizzazione di giochi di squadra che implicino il rispetto di regole, l'assunzione di ruoli e l'affidamento di compiti di giuria e arbitraggio. Tornei di classe di giochi a squadre: "Taffaball", "Sette passaggi", "Palla quadrato", "Scalpo", "Quattro cantoni", "Palla materassino", "Volley-Tennis", "Staffetta del tris". Staffette a percorso misto, con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi, trasporti, ecc. Utilizzo di alcuni grandi attrezzi: pedana elastica e cavallina: esercizi di sensibilizzazione, rincorse e stacchi, salti e volteggi.
Rugby Verifica delle competenze acquisite. Esercizi e giochi per il passaggio: "passa e schiaccia" e altre staffette.
Atletica Leggera Getto del peso: lanci a coppie dalla posizione finale con palla medica.
Pallacanestro Ripresa e verifica delle competenze acquisite su palleggio, passaggio e tiro. Gare di tiro e gioco: "tre canestri". La treccia e tiro con tre passaggi. 3c1.
Calcio a 5 Esercizi di conduzione e passaggio anche con gare e staffette. Gioco 5c5.
Pallamano. Esercizi di passaggio e tiro.
Ultimate frisbee Verifica delle competenze acquisite. Passaggio e ricezione. L1c1. Il gioco in sovrannumero.
Badminton: Verifica delle competenze acquisite. Esercizi a coppie per clear, drive e servizio. Torneo di doppio.
Softball Esercizi di lancio e presa con il guantone. Lancio e battuta. Gioco con lancio e battuta alla mano.



I S T I T U T O D I I S T R U Z I O N E S U P E R I O R E
“ C O N C E T T O M A R C H E S I ”

Orienteering

Lezione teorica sulla storia e il regolamento delle specialità.

Il Baskin

La teoria e la formazione delle squadre. Partita contro l'altra classe presente in palestra.

UniHockey

Esercizi di conduzione. "Buttafuori". Gioco 5c5 con settori delimitati.

Indiaca

Esercizi di sensibilizzazione all'attrezzo e gioco "a girello" e 3c3.

Argomenti di teoria

La sicurezza in ambito sportivo; con lavori di gruppo.

Lavori di gruppo sulla cinematografia sportiva.

Primo Soccorso: tre lezioni da due ore con personale della Croce Rossa.

IL DOCENTE

Roberto Taffara

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI