

# PROGRAMMA CONSUNTIVO

a.s. 2019/2020

<b>MATERIA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE</b>		
<b>CLASSE</b>	<b>3</b>	<b>SEZIONE A</b>	<b>BS</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>STEFANO SPANO</b>		
<b>ORE DI LEZIONE</b>	<b>2 settimanali</b>		

\*\*\*\*\*

Il programma preventivo è stato svolto regolarmente.

**Le competenze disciplinari sono state sviluppate attraverso la proposta delle seguenti attività e conseguenti verifiche:**

**COMPETENZE:** Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale/ Coordinazione, schemi motori, equilibrio...

ATTIVITA':

- esercizi di coordinazione oculo-manuale
- esercizi di coordinazione dinamica- generale
- esercizi di percezione del proprio corpo/stretching
- esercizi di percezione dei dati esterni

ATTIVITA':

- potenziamento generale durante la maggior parte delle attività svolte
- circuiti a stazioni per il potenziamento organico generale
- esercizi con piccoli carichi
- allenamento alla resistenza attraverso la corsa

VERIFICHE: Verifica sommativa sulla resistenza e test resistenza specifica, funicelle.

**COMPETENZA:** Gioco , gioco-sport e sport

ATTIVITA':

- giochi di squadra e individuali
- pallavolo, basket, calcetto, tennis tavolo,unihoc, badmington.

VERIFICHE: attraverso l'esecuzione dei fondamentali del basket e dei fondamentali di pallavolo.

**COMPETENZA:** Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute

ATTIVITA': - comunicazioni sulla sicurezza in palestra

**COMPETENZA:** Affinamento delle capacità natatorie

ATTIVITA':

- potenziamento degli stili (dorso, stile, rana, delfino) per gruppi di livello
- attività di salvamento per avanzati e intermedi
- proposte per un'organizzazione verso l'autonomia del lavoro in acqua

VERIFICHE: sull'organizzazione del lavoro in acqua e sui singoli stili.

Le **ATTIVITA'** sono state proposte con differenti **METODI**: oltre alla lezione dimostrativa e frontale sono stati stimolati l'apprendimento per prove ed errori e per rappresentazione mentale del gesto. La partecipazione (quantità e qualità) e l'organizzazione sono state spesso curate nel metodo di lavoro.

### **Didattica a distanza**

Invio di slide da leggere e studiare sulle principali attività motorie svolte a livello scolastico.

Gli **STRUMENTI** prevalentemente utilizzati sono stati i piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra, lettorecd.

Le **VERIFICHE** sono state pratiche, tranne per chi fosse temporaneamente esonerato (verbalizzazione della lezione, approfondimento di argomenti, arbitraggio, organizzazione delle attività).

La partecipazione (qualità e quantità) è stato un elemento fondamentale e integrante per tutto l'anno per tutte le attività svolte.

Bollate, 10 giugno 2020

Il docente

**Stefano Spano**