

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO "G. VOLPI"**  
**ANNO SCOLASTICO 2015/2016**

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF. BARTOLOMEO VINCENZO**

**CLASSE 3<sup>a</sup> C**

Nell'affrontare il programma di Scienze Motorie e Sportive la metodologia didattica è stata necessariamente flessibile ed in stretta relazione agli obiettivi da conseguire. A seconda delle situazioni si sono utilizzati metodi direttivi e non direttivi.

Come Procedimento metodologico si sono utilizzati i seguenti: dal globale all'analitico, al sintetico, al globale graduato.

Le forme di insegnamento impiegate: dal collettivo all'individualizzato, dall'individuo al gruppo, alla rotazione dei gruppi.

**Contenuti Didattico-Methodologici**

- ◆ Attività a corpo libero utilizzando grandi e piccoli attrezzi in dotazione alla palestra.
  
- ◆ Percorsi / Circuiti
  
- ◆ Giochi Sportivi di Squadra:
  - x Regole, Fondamentali Tecnici e Cenni di Tattica offensiva e difensiva della Pallavolo
  - x Regole, Fondamentali Tecnici e Cenni di Tattica offensiva e difensiva del Basket
  - x Regole, Fondamentali Tecnici e Cenni di Tattica offensiva e difensiva della Pallamano
  - x Regole, Fondamentali Tecnici e Cenni di Tattica offensiva e difensiva dell'Unihockey
  - x Giochi a tema come approccio metodologico al Calcio a 5
  - x Approcci ai fondamentali di base dello sport del Cricket, Cenni storici e di Regolamento
  
- ◆ Sport Individuali:
  - x Regole e Fondamentali Tecnici del Tennistavolo
  - x Discipline principali e Caratteristiche Regolamentari dell'Atletica Leggera
  - x Movimenti basilari della Ginnastica Artistica
  
- ◆ Conoscenze Teoriche relative alla tutela della salute e alla pratica sportiva:
  - x Capacità Fische (Condizionali e Coordinative): Coordinazione – Percezione – Equilibrio – Resistenza – Forza – Mobilità Articolare – Velocità
  - x I Traumi più comuni nelle attività Motorie e Sportive (quali sono e come vengono trattati)
  - x Concetti Generali di Doping e Sostanze Vietate – L'Antidoping

## **Attività con Esperti Esterni e Attività Integrative Curricolari**

- ◆ Progetto Easy Basket con esperto esterno della Società Reyer Venezia
- ◆ Progetto Tennistavolo con esperti Società Tennistavolo Bissuola
- ◆ Progetto Cricket con esperto esterno Federazione Italiana Cricket
  
- ◆ Partecipazione Volontaria alla Family Run – Parco San Giuliano – Mestre
- ◆ Selezione Scolastica per partecipazione alla Coppa Faganelli di Corsa Campestre – Sant'Elena – Venezia
- ◆ Torneo Interno di Istituto di Pallavolo per le Classi Terze.

Favaro Veneto, 30/05/2016

L'Insegnante  
Prof. **Bartolomeo Vincenzo**