

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO "G. VOLPI"**  
**ANNO SCOLASTICO 2016/2017**

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF. BARTOLOMEO VINCENZO**

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

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
  
- ◆ Sport Individuali:
  - x Storia, caratteristiche principali e tipologie di imbarcazione in alcune tecniche canoistiche tipiche del territorio Veneziano: Canottaggio, Dragon Boat, Vela al Terzo, Voga alla Veneta.
  - x Accenni ai principali movimenti di pre-acrobatica e di Ginnastica Artistica.
  - x Accenni alle differenti discipline dell'atletica leggera e loro suddivisione all'interno del Comitato Olimpico Internazionale.
  
- ◆ Conoscenze Teoriche relative alla tutela della salute e alla pratica sportiva:
  - x Capacità Fisiche (Condizionali e Coordinative): Coordinazione – Percezione – Equilibrio – Resistenza – Forza – Mobilità Articolare – Velocità – Aspetti teorici e loro coinvolgimento nell'allenamento del ragazzo nella fase di crescita.
  - x L'indice di Massa Corporea: a cosa serve, come viene calcolato e perchè è un parametro importante nella fase di crescita dell'individuo.
  - x I Test Fisici: Cosa sono, come si somministrano, cosa misurano e in che modo sono fondamentali per l'allenamento moderno. (Test di Cooper, Test del Salto in Lungo da fermo, Test della Navetta 10x5, Test della Corda, Test degli Addominali, Test Forza Rapida Arti Superiori).

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

- ◆ Progetto Zumba con esperta esterna dell'associazione Gym Dance
- ◆ Progetto Easy Basket con esperto esterno della Società Reyer Venezia
- ◆ Progetto Pallamano con esperto esterno della Società Cus Venezia
- ◆ Settimana dello sport (2-3 marzo) – Attività canoistica presso la Canottieri Mestre a Punta San Giuliano (Dragon Boat, Voga alla veneta, Canottaggio, Vela).
  
- ◆ 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, 30/05/2017

L'Insegnante

***Prof. Bartolomeo Vincenzo***