

Scheda informativa per la 3 AS (competenze –contenuti – obiettivi raggiunti)

<u>COMPETENZE RAGGIUNTE alla fine dell'anno per la disciplina:</u> <u>SCIENZE MOTORIE</u>	eseguire corrette azioni motorie, possedere i gesti tecnici dei fondamentali di sport individuali e di squadra sviluppati nel corso dell'anno.
--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<u>CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI:</u> (anche attraverso UDA o moduli)	Elementi teorici dell'educazione fisica, terminologia tecnica e delle regole di gioco, i muscoli fondamentali del corpo nelle varie sezioni anatomiche, sport individuali e di squadra come atletica, tennis, nuoto.
<u>ABILITA':</u>	Fondamentali degli sport individuali e degli sport di squadra; Conoscenza del proprio corpo attraverso lo sviluppo delle cap. motorie, in forma libera e con i piccoli attrezzi.
<u>METODOLOGIE:</u>	analisi quantitativa e qualitativa delle conoscenze apprese, in forma globale.
<u>CRITERI DI VALUTAZIONE:</u>	test motori, osservazione sistematica, valut. teorico-pratiche
<u>TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI:</u>	libro di testo, ricerche su internet, dispense su classroom

--	--

PROGRAMMA SVOLTO SC. MOTORIE - CLASSE 3 SEZ. AS

anno sc. 2022 – 2023

- sviluppo delle abilità motorie di base e differenziate;
- sviluppo della capacità dell'equilibrio statico e dinamico in movimento e nelle varie direzioni, con l'utilizzo della palla;
- esercitazioni di preatletismo generale e specifico degli sport di squadra;
- sviluppo delle capacità organico-muscolari come la forza elastica, la velocità ciclica ed aciclica e la resistenza specifica;
- sviluppo della mobilità articolare con esercitazioni di flessibilità dei vari distretti corporei;
- sviluppo dell'elasticità muscolare con esercitazioni di tipo reattivo, esplosivo e resistente;
- sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali con esercitazioni di crescente difficoltà e con differenti stimoli degli analizzatori motori;
- esercitazioni a corpo libero, individuali e di gruppo;
- esercitazioni con i piccoli attrezzi, come la funicella, la palla, gli ostacoli over, i cerchi, i bastoni;
- apprendimento e sviluppo pratico di diverse specialità dell'atletica leggera (corse di mezzofondo e velocità);
- apprendimento e sviluppo pratico dei fondamentali della pallavolo e della pallacanestro;
- apprendimento delle diverse discipline dell'atletica leggera;
- conoscenza delle regole di base degli sport individuali e di squadra insegnati;
- teoria delle specialità pratiche trattate (atletica, sci alpino, tennis, nuoto);
- teoria dell'app. osteo-muscolo-articolare;
- conoscenza dei muscoli principali nelle varie sezioni anatomiche;
- test da campo con prove pratiche.

PROGRAMMA SVOLTO ED. CIVICA

- stile di vita, salute e benessere,
- l'adolescenza ed il gruppo dei pari,
- rispetto delle regole e fair-play sportivo.

Prof. Luca Marcello Carfi di SRB