

# **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 3 BD

**DOCENTE: Prof. Matteo Moretti**

## **Scheda informativa**

(competenze - contenuti - obiettivi raggiunti)

<b><u>COMPETENZE RAGGIUNTE</u></b> <b><u>alla fine dell'anno</u></b>	Conoscenza e padronanza del proprio corpo. Padronanza dei fondamentali e dei principali schemi degli sport individuali e di squadra praticati (calcio a 5, pallavolo, tennis tavolo) Acquisizione di norme a tutela della salute durante la pratica sportiva
<b><u>CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI:</u></b> <b><u>(anche attraverso UDA o moduli)</u></b>	Conoscenze per esperienza vissuta delle capacità motorie condizionali e coordinative Conoscenza di cenni di fisiologia del sistema neuromuscolare Conoscenza della capacità di forza e velocità e della metodologia di allenamento della forza e della velocità. Conoscenza delle principali regole del Calcio a 5, Pallavolo, Atletica (corsa di velocità), Tennis tavolo Autocontrollo, collaborazione, solidarietà, rispetto, fair play, socializzazione e regole di comportamento
<b><u>ABILITA':</u></b>	Esecuzione di corretti gesti motori e sportivi. Possesso di gesti tecnici di sport individuali e di squadra degli sport praticati Utilizzo di regole sportive come strumento di convivenza civile. Riconoscimento e adozione di comportamenti a tutela della propria salute.
<b><u>METODOLOGIE:</u></b>	Esecuzioni su attivazione dei neuroni a specchio Esercitazioni per prove ed errori Lezioni frontali Lezioni laboratoriali in aula con ausilio della Pedana di Bosco.
<b><u>CRITERI DI VALUTAZIONE:</u></b>	test motori osservazione sistematica prove strutturate a risposta aperta e a risposta multipla
<b><u>TESTI e MATERIALI/ STRUMENTI ADOTTATI:</u></b>	Testo in adozione (Più movimento Slim) Materiale digitale Siti tecnici Pedana di Bosco Attrezzature sportive Spazi a disposizione nell'Istituto

## PROGRAMMA SVOLTO

<b>Obiettivi formativi</b>	<b>Contenuti programmatici</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Competenze</b>
Strutturazione delle capacità condizionali e coordinative	Resistenza Velocità Forza Mobilità articolare	Conoscere per esperienza vissuta attraverso la pratica sportiva a scuola le diverse capacità motorie.	Eseguire corrette azioni motorie.
	Coordinazione	Conoscere il ruolo delle diverse capacità motorie negli sport praticati. Conoscenza di elementi di fisiologia del sistema neuromuscolare. Conoscenza della metodologia dell'allenamento di forza e velocità.	Saper riconoscere le diverse espressioni di forza negli sport praticati. Saper riconoscere le diverse espressioni di velocità negli sport praticati.
Conoscenza e pratica attività sportive	Calcio a 5, Pallavolo, Atletica (corsa di velocità), Tennis da tavolo	Regole principali	Possedere i gesti tecnici dei fondamentali sport individuali e di squadra.
Educazione alla legalità ed Educazione civica	Regole di comportamento;	Autocontrollo, Collaborazione, Solidarietà, Rispetto, Tolleranza, "Fair play"	Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.
Educazione alla salute	Tutela della salute attraverso la sana pratica sportiva	Tutela della propria salute.	Saper adottare comportamenti consoni alla tutela della propria salute durante la pratica sportiva
Modalità di verifica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• test motori</li> <li>• osservazione sistematica</li> <li>• prove strutturate a risposta aperta e a risposta multipla</li> </ul>		
<b>Mezzi e strumenti</b>	Libri di testo, ricerche su Internet, schede rilevamento dati, attrezzature sportive, Pedana di Bosco.		
<b>Spazi</b>	Palestra, campo da calcio a 5, pista di atletica (rettilineo), aula.		

Grottaferrata, 05 giugno 2023

Prof. Matteo Moretti