



**PROGRAMMA: Scienze Motorie**

**Classe III Sez. A**

**A.S. 2022-2023**

**Docente: Prof. Francesco Ambrosano**

## **1. OBIETTIVI DIDATTICI E COMPETENZE**

### ***A. Potenziamiento delle Capacità Condizionali***

Modulo 1: La RESISTENZA

Modulo 2: La FORZA

Modulo 3: La VELOCITA'

Modulo 4: La MOBILITA' ARTICOLARE

### **CONOSCENZE**

- Conosce le capacità condizionali e quali sono gli apparati coinvolti

### **CAPACITA'**

- Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali

### **COMPETENZE**

- Individua le attività che sviluppano le diverse capacità condizionali



***B. Sviluppo delle Capacità Coordinative***

Modulo 1: La COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

Modulo 2: La COORDINAZIONE OCULO-MUSCOLARE

Modulo 3: L'EQUILIBRIO

Modulo 4: Il TEMPISMO

**CONOSCENZE**

- Conosce le capacità coordinative e l'importanza dell'intervento delle funzioni neuromuscolari

**CAPACITA'**

- Attua movimenti complessi in forma economica e in situazioni variabili

**COMPETENZE**

- Individua le attività che sollecitano le funzioni neuromuscolari



***C. Conoscenza e Pratica delle Attività Sportive***

Modulo 1: GIOCHI DI SQUADRA

Modulo 2: DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI

**CONOSCENZE**

- Conosce le regole di due giochi sportivi e di due discipline individuali

**CAPACITA'**

- Esegue i fondamentali individuali dei giochi di squadra proposti e i gesti tecnici delle discipline affrontate

**COMPETENZE**

- Sa individuare gli errori di esecuzione
- Sa applicare e rispettare le regole



***D. Benessere e Sicurezza: Educazione alla Salute***

Modulo 1: NORME DI IGIENE

Modulo 2: ANATOMIA E FISIOLOGIA

Modulo 3: TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO

Modulo 4: ETICA E SPORT: PROBLEMATICHE GIOVANILI

Modulo 5: PRATICA DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE

**CONOSCENZE**

- Conosce l'anatomia e la funzionalità degli apparati inerenti all'attività fisica proposta
- Conosce i principali traumi e le norme elementari di pronto soccorso
- Conosce i rischi per la salute derivanti da errate abitudini di vita

**CAPACITA'**

- E' in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche
- Sa come prevenire gli infortuni e risolvere le più semplici problematiche
- Sa come evitare errate abitudini di vita

**COMPETENZE**

- Applica le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico



## 2. VERIFICHE E VALUTAZIONI

### *Criteria di Valutazione*

In particolare la valutazione quadrimestrale e finale dovrà tenere conto:

- dei risultati ottenuti
- dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza
- della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante le lezioni

**Numero Minimo di Verifiche Previste:** 1/2 verifiche, orali e pratiche, nel primo e secondo quadrimestre.

## 3. TESTI USATI – Strumenti

Per raggiungere gli obiettivi teorico-culturali individuati nella programmazione, nonché quelli della disciplina, in particolare, con gli alunni esonerati dall'attività pratica, si ricorrerà all'utilizzo di fotocopie e del libro di testo in adozione:

### **“Più Movimento – Scienze Motorie per la Scuola Secondaria di Secondo Grado”**

di G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

Marietti Scuola

DeA Scuola

***IL DOCENTE***

Prof. Francesco Ambrosano