

Classe: TERZA

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Indirizzo:tutti gli indirizzi

Ore di lezione annue previste: 68

Testo scolastico “IN MOVIMENTO SLIM “ ed. Marietti” con espansioni on-line, riviste; da valutare in itinere

Videolezioni sul web in lingua italiana: eventualmente in itinere

Materiale didattico: spazi e terreni di gioco interni ed esterni; piccoli e grandi attrezzi; strumentazioni per rilevazione test; libro di testo; strumenti audiovisivi; LIM (in alcuni casi);

Profilo previsto dello studente a inizio anno: l’allievo dovrà dimostrare di avere capacità di riconoscere e prendere coscienza della propria corporeità, mutata in seguito ai cambiamenti fisiologici della pubertà e dell’adolescenza; individuare i limiti e le potenzialità delle proprie capacità motorie; coniugare in differenti contesti le proprie abilità motorie (coordinative e condizionali); cogliere l’importanza del movimento per il raggiungimento di uno stato di salute e benessere; riconoscere aspetti educativi, comunicativi e relazionali della pratica motoria e sportiva

Profilo previsto dello studente al termine dell’anno scolastico: l’allievo apprende e realizza movimenti complessi, grazie ad una maggiore padronanza di sé e all’ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive; coopera in équipe valorizzando le propensioni individuali; comprende l’esigenza di perseguire il proprio benessere individuale, adottando abitudini e comportamenti idonei al mantenimento dello stato di salute dinamica.

Parte teorica: le capacità condizionali e coordinative (forza resistenza velocità, mobilità articolare) e i metodi di allenamento.

Parte Pratica: Metodi di lavoro per lo sviluppo della forza, resistenza,

- giochi di squadra: tecniche più complesse di attività di squadra (Pallavolo –pallacanestro) flag rugby, - arrampicata-

Modalità di recupero delle eventuali carenze formative degli studenti: in itinere con percorsi, prove ed esercizi facilitanti.