

# ITCS GERMANO SOMMEILLER

Torino

A.S. 2024-25

**Classe: TERZA**

**Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Indirizzo: tutti gli indirizzi**

Ore di lezione annue previste: 66/68

Testo scolastico "Educare al Movimento" 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 utilizzate in ambienti diversi; prende consapevolezza delle sue capacità strategiche nei giochi di squadra; impara ad arbitrare, 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 cenni ad alcuni metodi di allenamento.

Parte Pratica:

- Metodi di allenamento per le capacità condizionali;
- arbitraggio e tattiche e strategie di gioco in sport di squadra poco conosciuti come Baseball e Rugby (senza contatto fisico)
- l'arrampicata sportiva

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

