

**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 3<sup>^</sup>B

Prof.ssa Pelà Paola

Libro di testo // Nessun testo. Sono state utilizzate dispense dell'insegnante e materiale video.

**CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI**

| Modulo/Argomento<br><br>Titolo | CONOSCENZE/ABILITÀ                                                                                                                                                                                                            | COMPETENZE                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>POTENZIAMENTO MUSCOLARE</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero con e senza piccoli/grandi attrezzi;</li><li>• Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching</li></ul> | Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato.<br><br>Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.<br><br>Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico- in volo, agilità e destrezza;</li> <li>• Tecniche di arrampicata e sospensione ai grandi attrezzi: quadro svedese, spalliere</li> <li>• Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive, salto della funicella.</li> </ul> | <p>Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere;</p> <p>Avere disponibilità e controllo segmentario;</p> <p>Realizzare movimenti complessi alle diverse situazioni spazio-temporali;</p> <p>Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;</p> <p>Esprimere con creatività azioni e emozioni con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando tecniche diversificate.</p> |
| <b>GIOCO - SPORT E SPORT DI SQUADRA</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra</li> <li>• Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallavolo, basket, hockey, badminton e pallamano</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              | Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie basilari, con fair play e attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: corsa resistenza, salto in lungo, salto in alto, getto del peso, velocità 60 m.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 | Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e del fairplay.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie coordinative e condizionali, le abilità motorie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Applicare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>EDUCAZIONE CIVICA</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi e procedure di primo soccorso e delle situazioni di pericolo</li> <li>• Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Conoscere le procedure per la sicurezza e primo soccorso: "BLS"</p> <p>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | diverse attività, applicando il primo soccorso                                                                                                                                                     | .                                                                                                             |
| <b>SICUREZZA,<br/>PREVENZIONE,<br/>SALUTE E<br/>BENESSERE</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza delle principali norme igieniche e dei comportamenti da attuare per praticare le attività sportive in condizioni di sicurezza</li> </ul>       | Adottare comportamenti atti a tutelare la propria ed altrui sicurezza durante la pratica di attività sportive |
| <b>BASI GENERALI DI<br/>TEORIA<br/>DELL'ALLENAMENTO</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le potenzialità del corpo in movimento</li> <li>• Conoscere le forme basilari di sollecitazione della capacità di forza e resistenza</li> </ul> | Applicare e gestire in maniera graduale le diverse metodologie basilari di allenamento.                       |

Arzignano. 04/06/2023

f.to Gli Studenti rappresentanti di classe

La Docente Pelà Paola

***Il modulo con le firme originarie è depositato agli Atti della Scuola***