

Prof. Lorenzo Ventura Materia Scienze Motorie	Classe 3B Anno Scolastico 2023/24
---	--------------------------------------

OBIETTIVI DISCIPLINARI	<p>TEORIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornire le conoscenze di base per favorire l'acquisizione di maggiori competenze in ambito sportivo, per la salvaguardia della salute e la prevenzione di patologie correlate alla sedentarietà • Comprendere le diverse metodologie di allenamento e la relazione di causalità tra composizione corporea, salute, efficienza fisica e prevenzione primaria <p>PRATICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento fisiologico (cardiovascolare e respiratorio) • Potenziamento muscolare generale • Miglioramento della mobilità articolare • Miglioramento delle capacità coordinative • Pratica delle attività sportive
-----------------------------------	---

CONTENUTI E PERCORSI	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali: <ul style="list-style-type: none"> - Consolidamento degli schemi motori di base attraverso esercizi a corpo libero: deambulare, correre, saltare, saltare in alto e in basso, rotolare, capovolgersi, lanciare, ricevere; - Coordinazione spazio - temporale nel movimento individuale, in coppia, in gruppo; - La coordinazione e l'equilibrio mediante l'uso di piccoli e grandi attrezzi. - Esercizi di ginnastica posturale e respiratoria per un corretto equilibrio corporeo e per la conoscenza del proprio corpo. - Potenziamento dell'apparato locomotore con esercizi a corpo libero. - Potenziamento generale. - L'attivazione che precede un allenamento o una gara. • Giochi sportivi: <ul style="list-style-type: none"> - Giochi propedeutici per la conoscenza dello spazio, del tempo di intervento, della coordinazione oculo manuale e oculo podalica nel gioco di squadra - Acquisizione tecnica di base per eseguire i fondamentali di giochi sportivi e coordinazione spaziotemporale nel gioco di squadra sia in difesa che in attacco, conoscenza del regolamento.
---------------------------------	---

CONTENUTI E PERCORSI	<ul style="list-style-type: none"> • Parte teorica <ul style="list-style-type: none"> - Capacità coordinative e condizionali. - Conoscenza dell'anatomia e fisiologia del corpo umano - giochi sportivi - Teoria e metodologia di allenamento
-----------------------------	---

Metodologie	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperative Learning • Learning by doing • Peer to peer • Brain storming • Role playing • Lezioni frontali • Lezioni pratiche svolte in spazi dedicati attraverso attività codificate e non. • Parte ludica della materia con i giochi sportivi dove è stato approfondito il concetto di agonismo. • Approfondimenti di carattere teorico soprattutto relativamente alla conoscenza anatomica e fisiologica del corpo umano e alle diverse metodologie di allenamento
--------------------	---

Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • campo di pallavolo, pallacanestro e calcio • Piccoli e grandi attrezzi • video • Slide
------------------	---

MODALITÀ DI VERIFICA
<ul style="list-style-type: none"> • La verifica dei livelli di conoscenza, abilità e competenza e le capacità raggiunte dagli alunni è avvenuta utilizzando prove scritte e orali e attraverso l'osservazione nelle lezioni pratiche.

Roma, 08/06/2024

Il docente Lorenzo Ventura