

**Docente Giovanni Pierucci**

**Materia: scienze motorie e sportive classe\_\_3 as**

Nell'ultimo anno è proseguita l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie, al fine di migliorare il bagaglio motorio e sportivo di ogni alunno. L'accresciuto livello di prestazione ha permesso un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo. Sono state affrontate problematiche relative al linguaggio del corpo e ai temi della sicurezza in palestra. Per quanto riguarda le competenze acquisite molti alunni sono in grado di: saper valutare le proprie capacità correttamente.

Praticare esercitazioni per migliorare le capacità coordinative e condizionali.

Praticare sport approfondendo la tecnica e la tattica.

Prendere coscienza della corporeità per il proprio benessere individuale.

Saper applicare comportamenti di sicurezza a scuola e nella vita quotidiana.

Conoscere le principali regole di comunicazione attraverso il corpo.

Per quanto riguarda le conoscenze la maggior parte degli alunni è in grado di:

Conoscere l'anatomia dell'apparato muscolo-scheletrico e le modificazioni di esso attraverso l'attività sportiva.

Conosce i tipi di contrazione muscolare, l'allenamento della forza, il sistema aerobico e anaerobico.

Sono state approfondite le conoscenze per uno stile di vita sano e attivo per migliorare la propria efficienza fisica.

Sono in grado di applicare corrette norme sanitarie e alimentari per il benessere psico-fisico.

Conosce le regole dei principali sport scolastici quali: pallavolo, basket e atletica leggera.

Le attività svolte: corse aerobiche e anaerobiche; varie andature preatletiche; corse con cambi di ritmo; educazione respiratoria; giochi che alternano attività aerobiche e anaerobiche. Corse di velocità. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi; esercizi a stazione; e in circuito, lanci; prese; esercizi con palloni di vario peso. Esercizi di grandi ampiezza articolare, stretching e allungamento muscolare; potenziamento addominale e muscolare. Perfezionamento della coordinazione generale e oculo-manuale; consolidamento della lateralizzazione; educazione al ritmo e equilibrio generale; conoscenza e applicazione delle regole e dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo; del basket; atletica leggera; autoarbitraggio.

Lavori di gruppo, esercizi individuali, ripetizioni dell'attività fino all'apprendimento dei fondamentali minimi.

**VERIFICHE:** valutazioni con osservazioni sistematiche.

**La VALUTAZIONE finale** terrà conto dell'impegno, della partecipazione attiva e costruttiva, delle abilità motorie, dell'interesse, del comportamento e del miglioramento delle varie capacità.

VIAREGGIO 10/06/2022