

# **LICEO STATALE " Alessandro Volta "**

## **Programmazione delle attività**

Docente: LORENZO MAZZA

Classe: 3°B L.S.T. Anno Scolastico 2024/2025

Materia: scienze motorie e sportive

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -- PROF. LORENZO MAZZA**

**CLASSE 3^B LST ORE SETTIMANALI N.2**

L'anno scolastico si è concluso con ottimi risultati da parte di tutti gli alunni riportando discreti risultati finali.

### **OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA**

- 1) CONOSCERE E PERCEPIRE IL PROPRIO CORPO
- 2) MIGLIORARE LA PERCEZIONE RITMICO-MOTORIA
- 3) MIGLIORARE LE CAPACITA CONDIZIONALI.
- 4) MIGLIORARE LA COORDINAZIONE GENERALE.
- 5) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DEI GIOCHI TRADIZIONALI SPORTIVI.
- 6) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DI ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE.
- 7) TEORIA: CONOSCENZA DELLO SVILUPPO PSICOMOTORIO, CRESCERE BENE CON SE STESSI E GLI ALTRI, COMUNICARE CON IL CORPO, CORRETTA ALIMENTAZIONE E DISTURBI ALIMENTARI, DALLA CELLULA AGLI APPARATI. AVVIAMENTO E REGOLE DELL'ATLETICA LEGGERA.

### **(AMBITO DELLA CONOSCENZA E DELLA PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO)**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

- 1) Conoscere i principi base dell'educazione posturale.
- 2) Saper assumere posture corrette in ogni momento e specialmente durante gli esercizi con piccoli attrezzi.

## MODULO N.1

- Saper svolgere esercizi di contrazione e decontrazione analitica e globale.
- Saper svolgere esercizi di ginnastica respiratoria e di rilassamento.
- Saper assumere posture corrette in particolare durante esercizi di tonificazione sotto forma di serie e ripetizioni.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): saper muovere i singoli segmenti corporei in modo segmentario e combinato nelle varie posizioni.

### **(AMBITO DELLA PERCEZIONE SENSORIALE: SENSO DEL RITMO, SINCRONIZZAZIONE MOTORIA)**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

- 1) Riconoscere e confrontare le varie tipologie dei ritmi nei gesti delle molteplici azioni sportive e nella varietà dei moduli ritmico-sonori.
- 2) Saper riprodurre in modo personalizzato i ritmi dei gesti sportivi e sonori, interagendo con i ritmi degli altri in modo armonico ed efficace.

## MODULO N.1

Proporre autonomamente coreografie ritmico-motorie a coppie, terne e in piccoli gruppi.

## MODULO N.2

Saper riconoscere ed eseguire , in modo personalizzato, varie tipologie di ritmo nei vari gesti sportivi e saper interagire con i ritmi dei compagni.

OBIETTIVI MINIMI ( a cui corrisponde la sufficienza ): saper eseguire una coreografia di base su base ritmica.

### **(AMBITO DELLA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE) OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

- 1) Acquisire una buona coordinazione generale ed un'efficacia nei gesti sportivi.
- 2) Conoscere e praticare le varie tipologie di corsa e di salti e di lanci dell'atletica leggera.

## MODULO N.1

Saper eseguire adeguatamente la fase di riscaldamento.

Saper svolgere le varie tipologie di andature pre atletiche e coordinative della ginnastica.

Saper svolgere vari percorsi di coordinazione e circuiti di allenamento.

Saper svolgere in modo efficace le varie tipologie di staffette con testimoni e con palla.

Saper eseguire varie tipologie di salto con la funicella, individualmente e in sincronia con i compagni.

## MODULO N.2

Saper effettuare corse di velocità, con piccoli ostacoli, di resistenza, in staffetta.

Saper eseguire lo stacco del salto in lungo e in alto.

Saper lanciare palline, palle e gettare il peso.

**OBIETTIVI MINIMI** (a cui corrisponde la sufficienza): saper proporre ed eseguire un semplice percorso ginnico-motorio in modo sequenziale e continuativo.

### **(AMBITO DELLA RELAZIONE E DEL GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT). OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO.**

1) Conoscere la struttura di alcuni giochi tradizionali, giochi sportivi e di alcuni sport individuali. Conoscere le regole e le tecniche di base.

2) Valorizzare gli aspetti educativi e sociali dello sport.

## MODULO N. 1

Partecipare e proporre giochi tradizionali. Conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi non sportivi e la terminologia specifica.

## MODULO N.2

Conoscere le regole e la tattica di base dei giochi sportivi praticati sapendosi adattare ai ruoli assunti.

Partecipare a gare e tornei interni o esterni all'Istituto.

**OBIETTIVI MINIMI** (a cui corrisponde la sufficienza): sapere le regole principali di un gioco non sportivo e uno sportivo e saper far parte integrante della squadra durante le varie fasi di gioco.

**(AMBITO DELLE ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE)  
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO.**

- 1) Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.
- 2) Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale.

**MODULO N.1**

Effettuare esercizi e giochi di orienteering.  
Praticare dei mini trekking all'esterno dell'Istituto (nelle ore di lezione).

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): mostrare disponibilità ed impegno nelle attività all'aperto, è capace di orientare una semplice cartina e riconoscere dei punti di riferimento in sequenza.

**(AMBITO DELLE CONOSCENZE DELLO SVILUPPO PSICOMOTORIO, RAPPORTARSI IN MODO CORRETTO CON SE STESSI E GLI ALTRI, COMUNICARE CON IL CORPO, APPARATI E SISTEMI)**

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO.**

- 1) Studio: dello sviluppo psicomotorio, del vivere bene con sé stessi e gli altri, del comunicare con il corpo.  
Dalla cellula agli apparati.  
Principi nutrizionali e corretta alimentazione. Disturbi alimentari.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): SARANNO RESE NOTE TABELLE SPECIFICHE DI VALUTAZIONE PER L'ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO.

Colle di Val d'Elsa 13/06/2025

L'insegnante  
Lorenzo Mazza

