



**MINISTERO DELL' ISTRUZIONE E DEL MERITO**

**Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio**

**ISTITUTO OMNICOMPRESIVO "LEONARDO DA VINCI" ACQUAPENDENTE**

Via G.CARDUCCI s.n.c. 01021 Acquapendente (VT) CF 80019550567 – Tel..0763/734208

e-mail [VTIS01100L@ISTRUZIONE.IT](mailto:VTIS01100L@ISTRUZIONE.IT); PEC: [VTIS01100L@pec.istruzione.it](mailto:VTIS01100L@pec.istruzione.it)

**ANNO SCOLASTICO 2024/2025**

**PROGRAMMA DI Scienze Motorie e sportive**

**CLASSE III ASA**

**SCUOLA I.O. Leonardo da Vinci**

**PROF. Robustelli Massimo**

Scienze motorie e sportive – Classe 3<sup>a</sup>

---

Le Scienze motorie e sportive concorrono alla formazione integrale della persona sviluppando competenze motorie, cognitive, relazionali e valoriali. Il percorso mira a far acquisire conoscenze sul movimento umano, sullo sport e sul benessere psicofisico.

### **Competenze**

- Analizzare e valutare le proprie prestazioni motorie.
- Approfondire le regole e i ruoli negli sport praticati.
- Conoscere i fondamenti scientifici dell'allenamento.

### **Attività e contenuti**

- Programmazione dell'allenamento (introduzione).
- Atletica leggera (tecnica e prestazioni).
- Sport individuali e di squadra (ruoli e tattiche avanzate).
- Ginnastica correttiva e stretching.
- Educazione alimentare e stile di vita attivo.
- Elementi di primo soccorso.
- Rilassamento muscolare e stretching.
- Apparato muscolare.
- Attività motoria e sedentarietà.
- Principi nutritivi e dieta.
- Meccanismi energetici
- Metabolismo basale e fabbisogno calorico giornaliero

### **Metodologia didattica**

- Didattica laboratoriale e cooperativa.
- Lezioni pratiche in palestra o spazi all'aperto.
- Discussioni guidate, visione di video sportivi.
- Schede di autovalutazione e diari motori.

### **Verifica e valutazione**

- Osservazione sistematica delle attività.
- Prove pratiche e test motori.
- Questionari teorici.
- Autovalutazione e valutazione tra pari.