



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; PEC: VTIS01100L@pec.istruzione.it

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROGRAMMA DI Scienze Motorie e sportive

CLASSE III ASU

SCUOLA I.O. Leonardo da Vinci

PROF. Robustelli Massimo

Scienze motorie e sportive – Classe 3^a

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.
- Cenni sull'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.