

## PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2016-2017  
Docente: Spagnoli Paolo  
Disciplina Scienze Motorie Sportive

Classe: 3 Aafm

Allo scopo di individuare le competenze è stata opportuna l'effettuazione di prove attitudinali con test motori, al fine di conoscere, misurare e valutare il vissuto motorio di ogni alunno. Sono stati individuati tre livelli di apprendimento o di sviluppo della competenza:

minimo - si avvicina al livello stabilito;  
intermedio – possiede e supera il livello stabilito;  
elevato – eccelle e supera il livello stabilito.

### **Modulo 1 PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO**

Conoscenze

Conoscere le potenzialità del movimento del corpo. Riconoscere le proprie

Capacità

Mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale, utilizzando varie informazioni.

Competenze

Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Organizzare percorsi motori e giochi sportivi, auto valutarsi.

### **Modulo 2 GIOCO E SPORT ASPETTI RELAZIONALI**

Conoscenze

Conoscere gli aspetti essenziali degli sport e l'aspetto educativo e sociale dello sport

Competenze

Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole adottandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi in cui si dispone. Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le proporzioni e le attitudini individuali.

Per quanto riguarda i test, finalizzati a valutare le possibilità fisiche dei ragazzi, e con i quali sono stati attribuiti i voti, si sono svolte prove di: Flessibilità arti inferiori, Salto della corda, Addominali, Piegamenti braccia a terra, Salto in lungo da fermi, Test navetta, Test rapidità 4x10m, Corsa veloce 50/80m, Corsa 1000 m, Lancio della palla medica e Getto del peso.

Ivrea, giugno 2017

Il Docente

Gli Studenti

.....

.....