

Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2022-23

Classe:	5E liceo scientifico
Materia:	<i>Scienze Motorie e sportive</i>
Insegnante:	Brunello Alessandra
Testo utilizzato:	nessuno, condivisioni di schede per lo studio di argomenti orali

Argomenti previsti

ARGOMENTO	NOTE
<p>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie:</p> <ul style="list-style-type: none">• conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici• controllare la postura e l'azione in relazione alle proprie percezioni• utilizzare autonomamente le principali tecniche di distensione muscolare• controllare l'entità dello sforzo in relazione al compito, al contesto e alle attitudini personali• considerare e controllare i propri stati emotivi	
<p>Lo sport, le regole e il fair play</p> <p>conoscere e applicare le strategie tecnico – tattiche dei giochi sportivi</p> <ul style="list-style-type: none">• concatenare più abilità, sportive ed espressive in situazioni complesse• utilizzare in modo personale e creativo le abilità motorie specifiche degli sport e delle attività praticate• affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta• sapersi esprimere in ambito sportivo con una gestualità consapevole e adeguata alle diverse contingenze.	
<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none">• valutare l'efficacia di un programma di lavoro misurandone gli effetti su di sé• assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva• intervenire in caso di infortunio, con un primo soccorso adeguato <p>Teoria: approfondimenti sulla traumatologia sportiva</p>	
<p>Contenuti</p> <p>Attività aerobica, utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro in circuito; percorsi con stazioni differenziate. Esercizi coordinativi e di potenziamento delle capacità condizionali</p> <p>Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione e della reattività</p> <p>Attività sportive individuali (atletica, tennis tavolo, tennis, ginnastica artistica) e di squadra (pallavolo, pallamano, pallacanestro, hitball, unihoc, rugby baseball) tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco. Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.</p>	

Teoria: approfondimenti sulle tematiche alimentari e sulla gestione degli stati ansiogeni attraverso la consapevolezza respiratoria e tecniche di rilassamento.

Nell'ambito dell'ed. civica si tratterà la tematica trasversale concordata con il cdc

Metodologia e strumenti

Le lezioni di scienze motorie si svolgeranno nelle palestre della scuola e in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto negli spazi esterni all'edificio scolastico. Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati il materiale e l'attrezzatura in dotazione, ed eventuali supporti audio visivi.

La metodologia adottata utilizza:

- lezioni frontali e guidate
- assegnazione dei compiti
- esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- circuiti attrezzati Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato; l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi e alle condizioni generali presenti. Infine, si cercherà, ove si ritiene opportuno, di offrire situazioni educative individualizzate.

Modalità di verifica e valutazione

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare. Per le prove di valutazione, almeno 2 per il trimestre, e 3 per il pentamestre, verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- Test e prove pratiche
- Interrogazioni orali e prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso) La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché dall'esito di verifiche teoriche su argomenti assegnati dal docente

Corsico, 22 ottobre 2022

L'insegnante:
Alessandra Brunello

N.B. - Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico a quello firmato depositato in segreteria didattica