

TAV.

Disciplina: Scienze Motorie e sportive

Prof.ssa Santoro Francesca Pia

Macro Argomenti	Mezzi	Strumenti	Strumenti di Verifica	Elementi di Valutazione
1. Potenziamiento fisiologico 2. Giocosport-Sport (aspetti relazionali e cognitivi)- il Doping 3. Sicurezza e prevenzione, primo soccorso e salute 4. Corretti stili di vita: alimentazione e alcool nello sportivo. 5. Le olimpiadi moderne	☒ Lezione frontale ☐ Didattica breve ☒ Gruppi di lavoro ☐ Esercitazioni guidate ☐ Discussione guidata ☐ Elaborazione di mappe concettuali ☐ Metodi di ricerca ☐ Attività di laboratorio ☒ Problem solving ☒ Collegamenti interdisciplinari ☐ Percorsi differenziati ☒ Video lezioni e audio registrati ☒ Chat	☒ Libri di testo e contenuti digitali ☒ Quaderno degli appunti ☒ Riviste specifiche ☒ Computer / L.I.M. / Piattaforme digitali ☒ Attrezzature di lab. ☒ Sussidi audiovisivi ☐ Cartine geografiche ☒ Documenti ☐ Biblioteca ☒ Palestra ☒ Dispense e materiali prodotti dall'insegnante	Orale ☒ Interrogazioni ☒ Colloquio ☐ Colloquio via web ☒ Questionario Scritto ☐ Tema ☐ Saggio breve ☐ Riassunto ☐ Rapporto di ricerca ☐ Prove strutturate ☒ Prove semistrustrate ☐ Problema ☒ Esercizi ☒ Test on line	Competenze a)Miglioramento della capacità di resistenza organica. Incremento dell'efficienza dell'apparato cardio-respiratorio e sua funzionalità in relazione alle attitudini personali e tipo di sport in oggetto; b)Conseguimento di una fisiologica mobilità articolare dei vari segmenti e distretti corporei, muscolo-tendinei, in relazione all'attività sportiva in esame e comprensione del movimento in oggetto. c)Potenziamiento generale e specifico in relazione ai vari sport. d)Saper descrivere le principali caratteristiche degli attrezzi di nuova generazione che aiutano e facilitano gli allenamenti. e)Praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi e sport, dare il proprio contributo interpretando al meglio la cultura sportiva. f)Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza, corretti stili di vita e una corretta alimentazione. Abilità a)Essere in grado di eseguire con efficacia: - Corsa lenta e percorsi vari - Corsa con varie andature : - Giochi pre-sportivi - Traslocazioni in piano, in salita; b)Essere in grado di eseguire con efficacia: esercizi a corpo libero con piccoli attrezzi, individuali e a coppie; c) Esercizi statici e dinamici che interessano la muscolatura addominali, dorso, arti superiori e inferiori , a carico naturale o con piccoli carichi addizionali d)Trasferire e ricostruire tecniche, adottare giuste strategie rispettare regole adottandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi in cui si dispone. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le proporzioni e le attitudini individuali. e)Interpretare le diverse caratteristiche di giochi e degli sport alla luce delle nuove tecnologie. f)Discutere e confrontare diverse soluzioni tecnologiche in riferimento alla realtà sportiva contemporanea. Conoscenze Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento, fondamentali e tecnica degli sport, la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati Principali caratteristiche degli esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.
LIVELLI RAGGIUNTI DALLA CLASSE IN RIFERIMENTO AGLI ELEMENTI DI VALUTAZIONE				
La classe nel complesso omogenea, è abbastanza vivace ma sempre nei limiti della buona educazione ha mostrato un interesse più che sufficiente per la disciplina e ha partecipato almeno nella prima parte dell'anno abbastanza attivamente alle attività pratiche. Dalle lezioni pratiche svolte, gli alunni hanno mostrato una discreta preparazione motoria generale. Naturalmente nel periodo di Didattica a Distanza si è tenuto in considerazione il raggiungimento delle competenze, abilità e conoscenze di base. Per quanto riguarda le mete educative raggiunte, gli alunni si sono inseriti nel gruppo classe coordinando il proprio lavoro, acquisendone conoscenza, abilità e competenza e dimostrando progressi lineari nell'acquisizione dei nuovi contenuti.				

		Differenza tra esercizi di potenziamento, allungamento, mobilità e resistenza. Concetto di carico di lavoro, serie e ripetizione. Conoscenza della terminologia tecnica di base. Numero verifiche effettuate durante l'anno scolastico: Scritte 2 - Pratiche 3
--	--	---