

I.I.S.S. "Galileo Ferraris"

ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO STATALE "GALILEO FERRARIS" - C.M. BATF06401B
LICEO SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE "RITA LEVI MONTALCINI" - C.M. BAPS064019

SCHEDA INFORMATIVA DISCIPLINARE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO: 2023/24

CLASSE: 5 AL LICEO SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE

NUMERO DI ORE SETTIMANALI DELLA DISCIPLINA: 2

LIBRO DI TESTO IN ADOZIONE: "PER STAR BENE" - ED. ZANICHELLI

DOCENTE: PROF. DE PINTO FULVIO

| | |
|------------------------------|--|
| COMPETENZE RAGGIUNTE: | <p>Gli allievi hanno migliorato la percezione di sé ed hanno completato lo sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive tramite l'acquisizione di una sempre più ampia capacità di lavoro con senso critico e creativo.</p> <p>Sono consapevoli di essere protagonisti con le loro esperienze corporee vissute in campo o durante l'esecuzione di esercizi motori praticati.</p> <p>Elaborano autonomamente, in gruppo o equipe tecniche e strategie dei giochi sportivi.</p> <p>Gli studenti hanno acquisito una sempre più ampia capacità di lavorare rispettando le regole condivise inizialmente e riportate anche in ambito sportivo.</p> |
|------------------------------|--|

| | |
|--|---|
| CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI: (anche attraverso UDA o moduli) | <p>Il lavoro svolto ha portato a far acquisire agli allievi le modalità per sapersi esprimere con il corpo e il movimento nelle comunicazioni interpersonali.</p> <p>Hanno appreso negli anni quali sono le loro capacità condizionali e coordinative e le caratteristiche di ciascuna di esse e le modalità di come allenarle, gli esercizi di come svilupparle individualmente, in coppie e in gruppo.</p> <p>Riconoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi.</p> <p>Riconoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.</p> <p>Riconoscere i principi fondamentali per una sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p> <p>Conoscenze delle norme igieniche e comportamentali per un corretto stile di vita.</p> <p>Queste competenze sono state sviluppate tramite le prime 3 UDA:</p> <p>A) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;</p> <p>B) Lo sport, le regole e il fair play;</p> <p>C) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</p> |
| ABILITA': | <p>Gli allievi negli anni hanno acquisito abilità che consentono loro di realizzare movimenti complessi ed applicare metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie ad alto livello.</p> <p>Lo studente ha interiorizzato come poter valutare e confrontare le proprie capacità. Svolgere attività di diversa durata ed intensità, sperimentando varie tecniche espressivo-comunicative sia di gruppo che individuali.</p> |

| | |
|--|--|
| | Ogni allievo ha preso coscienza della propria corporeità al fine di perseguire il proprio benessere individuale. |
| METODOLOGIE: | Lezioni prevalentemente frontali Lezioni teoriche: Primo soccorso, Educazione alimentare. Risoluzione di problemi. |
| CRITERI DI VALUTAZIONE: | Interesse e impegno nella partecipazione alla attività didattica della disciplina; Corretta esecuzione dei movimenti tecnico-pratici nella gestione di sé e delle varie discipline sportive; Autovalutazione delle prove pratiche ed orali (quando previste) |
| TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI: | Attrezzi presenti in palestra e in dotazione all'istituto; Libro di testo consigliato. |

VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

La classe, sin dall'inizio dell'anno scolastico, ha mostrato una grande attenzione verso le attività didattiche-educative proposte ; ha assunto un atteggiamento di grande partecipazione ed interesse verso le proposte disciplinari preliminarmente programmate e pienamente condivise . Il livello di preparazione è valutabile mediamente per molti studenti ottimo, buono per alcuni.

PROGRAMMA SVOLTO

| COMPETENZE | ABILITA' /CAPACITA' | CONOSCENZE | CONTENUTI | OBIETTIVI | TEMPO ANNUALE |
|---|---|---|--|--|--|
| MODULO 1 | | | | | |
| Conoscenza della propria corporeità e autocontrollo e autogestione della propria motricità | Saper correre a vari ritmi Saper lanciare Saper saltare | Apparato locomotore Apparato cardio-respiratorio | Esercizi a carico naturale; corsa con variazioni di velocità; circuit training; esercizi statici e dinamici individuali e a coppie ;esercizi con piccoli attrezzi (appoggi Bauman); esercizi ai grandi attrezzi (spalliera) | Sviluppo capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare | Sett/Ott Nov (riproposto anche in corso d'anno) |
| MODULO 2 | | | | | |
| Svolgere compiti motori adeguati alle diverse situazioni spazio temporali | Saper controllare il proprio corpo nello spazio e nel tempo | Rielaborazione e consolidamento schema motori di base | Preatletica di base; giochi situazionali di grande movimento; esercizi di rilassamento e controllo della respirazione; esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio temporali; esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche | Affinamento e consolidamento degli schemi motori di base | Dic/gen (riproposto anche in corso d'anno) |
| MODULO 3 | | | | | |
| Conoscenza dei propri limiti e potenzialità | Saper correre, lanciare, saltare; coordinazione oculomanuale | Regolamenti tecnici delle discipline | Tecnica della corsa e varie andature; esercitazioni tecniche dei lanci; esercitazioni tecniche dei salti; Tennis tavolo: dimostrazioni tecniche dei fondamentali, dritto, rovescio, schiacciata e battuta | Conoscenza e pratica degli sport individuali | Febb-Mar. (riproposto anche in corso d'anno) |
| MODULO 4 | | | | | |
| Rispetto delle regole e dell'avversario: Organizzazione e di un team; Sviluppo della socialità e del senso civico | Coordinazione generale e specifica degli sport di squadra | Regolamenti tecnici delle discipline (regole di gioco) arbitraggio ed organizzazione di squadra | Pallavolo: tecniche del palleggio -bagher - schiacciata - muro - Battuta Calcio Calciotto Basket: Esercizi propedeutici e fondamentali . | Conoscenza e pratica degli sport di squadra | Settembr Giugno |

IL DOCENTE

Fulvio de Pinto