



# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "GALILEO FERRARIS"

ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO "GALILEO FERRARIS" - C.M. BATF06401B

---

## SCHEDA INFORMATIVA DISCIPLINARE

### DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO: 2023/24

CLASSE: 5 A

INDIRIZZO: Elettronica ed Elettrotecnica

ARTICOLAZIONE: Elettrotecnica

NUMERO DI ORE SETTIMANALI DELLA DISCIPLINA: 2 ore

LIBRO DI TESTO CONSIGLIATO: Alberto Rampa-Maria Cristina Salvetti-Energia Pura-Fit for school-Juvenilia

DOCENTE: OMISSIS

### 1. FINALITA' DELLA DISCIPLINA E RISULTATI DI APPRENDIMENTO IN TERMINI DI COMPETENZE (LINEE GUIDA ISTITUTI TECNICI)

La disciplina "Scienze motorie sportive" oltre che perseguire gli obiettivi che le sono propri, contribuisce a formare una persona fisicamente educata, in grado cioè di impiegare anche al di fuori della realtà scolastica e dell'ambito strettamente motorio, le competenze acquisite.

Il docente di "Scienze motorie sportive" concorre a far conseguire allo studente, al termine del percorso quinquennale, i seguenti risultati di apprendimento relativi al profilo educativo, culturale e professionale:

*essere responsabili della propria salute e del proprio benessere; essere autonomi nella elaborazione, realizzazione e valutazione degli apprendimenti; migliorare la propria capacità di collaborazione con i compagni; assumere comportamenti conformi a regole di sicurezza e di etica; interagire con i compagni secondo codici e regole comportamentali condivisi.*

I risultati di apprendimento sopra riportati in esito al percorso quinquennale costituiscono il riferimento delle attività didattiche della disciplina nel secondo biennio e quinto anno. La disciplina, nell'ambito della programmazione del Consiglio di classe, concorre in particolare al raggiungimento dei seguenti risultati di apprendimento espressi in termini di **competenze**:

- *collaborare e partecipare;*
- *imparare a imparare;*
- *comunicare o comprendere messaggi;*
- *risolvere problemi;*
- *acquisire e interpretare l'informazione;*
- *agire in modo autonomo e responsabile;*
- *individuare collegamenti e relazioni.*

## 2. ARTICOLAZIONE IN CONOSCENZE E ABILITA' (LINEE GUIDA ISTITUTI TECNICI)

Di seguito viene indicata l'articolazione dell'insegnamento di Scienze motorie sportive in conoscenze e abilità per il quinto anno di corso.

Conoscenze	Abilità
Conoscere l'importanza, gli effetti e i principi del riscaldamento, dello stretching e del defaticamento.	Sa eseguire gli esercizi di un riscaldamento adeguato all'attività da svolgere.
Conoscere i fondamentali individuali, di squadra e regole dei giochi sportivi.	Sa eseguire esercizi di stretching e rilassamento.
Conoscere i principi su cui si basa una corretta e sana alimentazione.	Sa eseguire la corretta respirazione durante l'esecuzione degli esercizi.
Conoscere il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni.	Sa rielaborare e riprodurre gesti motori complessi.
Conoscere l'importanza del movimento come prevenzione.	Sa eseguire i fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, applicando semplici schemi.
	Sa applicare e rispettare le regole.
	Sa intervenire in caso di piccoli traumi.
	Sa assumere comportamenti alimentari responsabili.
	Sa sviluppare un'attività motoria complessa e adeguata ad una maturazione personale.
	Sa affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play.
	Sa assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute.

### **3. METODOLOGIE DIDATTICHE, STRUMENTI DIDATTICI E DI VERIFICA, CRITERI DI VALUTAZIONE**

Con riferimento alle modalità di svolgimento dell'attività didattica, per quanto riguarda:

- metodologie di lavoro
- strumenti didattici
- tipologie di verifica
- criteri di valutazione

si fa esplicito rimando a quanto già specificato nel documento del 15 maggio.

### **4. RISULTATI DI APPRENDIMENTO CONSEGUITI**

La classe ha mostrato per tutto l'anno scolastico un livello accettabile di attenzione e partecipazione. Tutti gli alunni hanno avuto modo di evidenziare le loro capacità motorie nei vari ambiti sportivi, raggiungendo nel complesso risultati soddisfacenti. Inoltre, alcuni alunni si sono distinti per la puntualità delle consegne, per la capacità di cooperazione e per la loro disponibilità raggiungendo ottimi risultati.

## 5. PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

UDA 1: POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI	<p><b>-Esercizi di resistenza:</b> corsa intervallata, corsa su varie distanze.1000 metri.</p> <p><b>-Esercizi di forza:</b> massimale, veloce, resistente. Esecizi con la palla medica da 4 Kg. Salto in lungo da fermo. Salto in alto da fermo. Squat. Esercizi con gli appoggi.</p> <p><b>-Esercizi di velocità:</b> navette su vari percorsi, T-agility test, illinois agility test, 60metri. Staffetta.</p> <p><b>-Esercizi di mobilità:</b> stretching, esercizi a corpo libero, esercizi alla spalliera , esercizi con gli elastici.</p>
UDA 2: POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Circuit Training</li><li>- Andature combinate</li><li>- Combinazioni a corpo libero</li><li>- Esercizi di equilibrio statico e dinamico.</li><li>- Esercizi di coordinazione neuro-muscolare</li><li>- Esercizi specifici e di riporto alla funicella.</li><li>- Percorsi di destrezza.</li></ul>

UDA 3: CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pallavolo: fondamentali e regole di gioco. Tecnica.</li> <li>-Basket: fondamentali e regole di gioco. Tecnica.</li> <li>-Tennistavolo: fondamentali e regole di gioco. Tecnica.</li> <li>-Badminton: fondamentali e regole di gioco. Tecnica.</li> <li>-Calcio a 5: fondamentali e regole di gioco.</li> <li>-Linguaggio specifico.</li> <li>-Scacchi.</li> </ul>
UDA 4: FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Organizzazione di una partita o di un torneo</li> <li>-Assunzione di ruoli diversi nell'ambito delle diverse discipline sportive</li> <li>-Capacità critica nei riguardi dello sport</li> <li>-Arbitraggio</li> <li>-Collaborazione di gruppo.</li> <li>-Rispetto delle regole</li> <li>-Assistenza</li> </ul>
UDA5: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Benefici e finalità dell'attività motoria in genere.</li> <li>-Traumi legati alle ossa e alle articolazioni</li> <li>-Norme di primo soccorso</li> <li>-Alimentazione: principi fondamentali.</li> <li>-Il cardiofrequenzimetro.</li> </ul>

Firma docente:

OMISSIS