

## Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2024-25

<b>Classe:</b>	<b>5H LSU</b>
<b>Materia:</b>	<i>Scienze Motorie e sportive</i>
<b>Insegnante:</b>	<b>Brunello Alessandra</b>
<b>Testo utilizzato:</b>	nessuno, condivisione di materiale su classroom

### Argomenti previsti

ARGOMENTO	NOTE
<p><b>La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• saper utilizzare le diverse percezioni (visiva, uditiva, tattile, cinestesica) in relazione al compito richiesto</li><li>• adattare l'entità dello sforzo al lavoro richiesto</li><li>• acquisire un atteggiamento posturale corretto</li></ul>	
<p><b>Lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica</li><li>• saper riferire, con la terminologia appropriata, le modificazioni funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività motorie</li><li>• saper auto valutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati</li><li>• comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature</li><li>• cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti</li><li>• arbitrare una partita e/o assumere ruoli di giudici in gare scolastiche</li></ul>	
<p><b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></p> <p>comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti: palestra, casa, strada, luoghi di svago ecc.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata</li><li>• acquisire capacità trasferibili nel tempo libero e volte allo sviluppo di interessi personali nel campo motorio finalizzate al miglioramento dello stile di vita.</li></ul>	
<p><b>Contenuti</b></p> <p>Attività aerobica, utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su 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, delle capacità condizionali e coordinative.</p> <p>Attività sportive individuali (atletica, go back, tennis tavolo) e di squadra (basket pallamano, pallavolo, calcio, baseball), tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco. Arrampicata sportiva indoor</p> <p>Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.</p>	
<p><b>Nell'ambito dell'ed. civica si tratterà la tematica trasversale concordata con il cdc</b></p>	
<p><b>Metodologia e strumenti</b></p> <p>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</p>	

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, 30 ottobre 2024

L'insegnante:  
Alessandra Brunello

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