

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe1 AD

DOCENTE: Prof. Matteo Moretti

Scheda informativa

(competenze - contenuti - obiettivi raggiunti)

<u>COMPETENZE RAGGIUNTE alla fine dell'anno</u>	Conoscenza degli assi e piani anatomici e dei movimenti del proprio corpo nello spazio. Conoscenza dei fondamentali degli sport individuali e di squadra: pallavolo, sitting volley, calcio a 5, pallacanestro, tennis, tennis tavolo, atletica leggera, badminton, pallamano, palla prigioniera. Acquisizione di norme a tutela della salute durante l'attività motoria. Acquisizione di un linguaggio tecnico.
<u>CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI:</u> (anche attraverso UDA o moduli)	Conoscenza per esperienza vissuta le Capacità motorie condizionali e coordinative. Regole principali degli sport: Calcio a 5, Pallavolo, Sitting volley, Atletica, Basket, Tennis, Tennis tavolo, Badminton, Pallamano, palla prigioniera. Conoscenza di un linguaggio anatomico e ginnico semplice Conoscenza del sistema scheletrico. Autocontrollo, collaborazione, solidarietà, rispetto, fair play, socializzazione e regole di comportamento Tutela della propria salute.
<u>ABILITA':</u>	Esecuzione corretta dei fondamentali degli sport trattati. Utilizzo di regole sportive come strumento di convivenza civile. Riconoscimento e adozione di comportamenti a tutela della propria salute. Uso dei mass media in modo funzionale al proprio percorso formativo.
<u>METODOLOGIE:</u>	Esecuzioni su attivazione dei neuroni a specchio Esercitazioni per prove ed errori Lezioni frontali Approfondimenti individuali o di gruppo anche con l'ausilio di tecnologie multimediali
<u>CRITERI DI VALUTAZIONE:</u>	test motori osservazione sistematica colloquio orale prove strutturate a risposta aperta e a risposta multipla presentazioni
<u>TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI:</u>	Testo in adozione (ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI - VOLUME UNICO + EBOOK + ATTIVI! MAGAZINE) Materiale digitale Attrezzature sportive Spazi a disposizione nell'Istituto

PROGRAMMA SVOLTO

Obiettivi formativi	Contenuti programmatici	Conoscenze	Competenze
Strutturazione delle capacità condizionali e coordinative	Resistenza Velocità Forza Mobilità articolare	Conoscere per esperienza vissuta attraverso la pratica sportiva a scuola le diverse capacità motorie.	Eseguire corrette azioni motorie
	Coordinazione		
Conoscenza e pratica attività sportive	Calcio a 5, Pallavolo, Sitting volley, Atletica, Pallacanestro, tennis, Tennis da tavolo, Badminton, Pallamano, palla prigioniera.	Regole principali	Saper eseguire i fondamentali degli sport individuali e di squadra praticati.
Educazione alla legalità ed Educazione civica	Rispetto delle regole di comportamento;	Autocontrollo, Collaborazione, Solidarietà, Rispetto, Tolleranza, “Fair play”	Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.
Educazione alla salute e al movimento.	Piani e assi anatomici di riferimento; Linguaggio tecnico ginnico e anatomico dei principali movimenti e delle principali posizioni del corpo nello spazio; Anatomia del sistema scheletrico.	Conoscere i piani anatomici di riferimento; Conoscere i principali movimenti del corpo nello spazio; Conoscere la struttura del sistema scheletrico Conoscere gli effetti dell’attività fisica regolare sulla salute delle ossa.	Saper riconoscere i principali movimento del corpo e le principali posizioni nelle attività pratiche, saper utilizzare il linguaggio opportuno per definire i movimenti compiuti da sé e dagli altri
Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico	Nuove tecnologie multimediali	Conoscere l’importanza dell’uso di internet e di programmi multimediali per il supporto all’esposizione dei contenuti	Rispettare l’ambiente; Saper utilizzare i programmi multimediali in modo funzionale al proprio percorso formativo.
Modalità di verifica	<ul style="list-style-type: none"> • test motori • osservazione sistematica • colloquio orale • prove strutturate a risposta aperta e a risposta multipla • presentazioni 		
Mezzi e strumenti	Libri di testo, ricerche su Internet, materiale digitale di supporto, schede di rilevamento dati, attrezzature sportive		
Spazi	Palestra, campo da calcio a 5, pista di atletica (rettilineo), aula.		

Uscita didattica: partecipazione al progetto “Racchette in Classe” (presso il Centro sportivo Villa Mercedes, Frascati, RM). I ragazzi hanno preso parte ad una lezione specifica di Padel tenuta da tecnici esperti (la lezione si è svolta in un unico incontro mattutino della durata complessiva di 4 ore).