

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2 AD

DOCENTE: Prof. Matteo Moretti

Scheda informativa

(competenze - contenuti - obiettivi raggiunti)

<u>COMPETENZE RAGGIUNTE alla fine dell'anno</u>	Conoscenza e padronanza del proprio corpo Conoscenza/Padronanza dei fondamentali degli sport individuali e di squadra: pallavolo, calcio a 5, pallacanestro, tennis, tennis tavolo, atletica leggera e corsa di velocità e resistenza. Acquisizione di norme a tutela della salute durante l'attività motoria.
<u>CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI:</u> (anche attraverso UDA o moduli)	Conoscenza per esperienza vissuta delle capacità motorie condizionali e coordinative. Autocontrollo, collaborazione, solidarietà, rispetto, fair play, socializzazione e regole di comportamento Tutela della propria salute.
<u>ABILITA':</u>	Esecuzione di corretti gesti motori e sportivi. Possesso dei fondamentali e dei principali gesti tecnici di sport individuali e di squadra degli sport praticati. Utilizzo di regole sportive come strumento di convivenza civile. Riconoscimento e adozione di comportamenti a tutela della propria salute.
<u>METODOLOGIE:</u>	Esecuzioni su attivazione dei neuroni a specchio Esercitazioni per prove ed errori Lezioni frontali
<u>CRITERI DI VALUTAZIONE:</u>	test motori osservazione sistematica colloqui orali prove scritte a risposta multipla
<u>TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI:</u>	Testo in adozione (Più movimento Slim) 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, Atletica (corsa di velocità e resistenza), Pallacanestro, Tennis, Tennis da tavolo.	Regole principali	Saper eseguire i fondamentali degli sport individuali e di squadra praticati.
Educazione alla legalità ed Educazione civica	Regole di comportamento;	Autocontrollo, Collaborazione, Solidarietà, Rispetto, Tolleranza, "Fair play"	Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.
Educazione alla salute	Apparati cardiovascolare e polmonare	Anatomia e fisiologia degli apparati cardiovascolare e polmonare e degli adattamenti indotti dalla pratica sportiva.	Saper riconoscere gli adattamenti e gli effetti benefici dell'allenamento sui sistemi cardiovascolare e polmonare
Modalità di verifica	<ul style="list-style-type: none"> • test motori • osservazione sistematica • colloquio orale • questionario a risposta aperta, multipla 		
Mezzi e strumenti	Libri di testo, materiale digitale, schede rilevamento dati, attrezzature sportive		
Spazi	Palestra, campo da calcio a 5, pista di atletica (rettilineo), aula.		

Grottaferrata, 05 giugno 2023

Prof. Matteo Moretti