

# **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 2 BD

**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, palla prigioniera. 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

<b>Obiettivi formativi</b>	<b>Contenuti programmatici</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Competenze</b>
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, palla prigioniera.	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"> <li>• test motori</li> <li>• osservazione sistematica</li> <li>• colloquio orale</li> <li>• questionario a risposta aperta, multipla</li> </ul>		
<b>Mezzi e strumenti</b>	Libri di testo, materiale digitale, schede rilevamento dati, attrezzature sportive		
<b>Spazi</b>	Palestra, campo da calcio a 5, pista di atletica (rettilineo), aula.		

Grottaferrata, 05 giugno 2023

Prof. Matteo Moretti