

# **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 4 AD

**DOCENTE: Prof. Matteo Moretti**

## **Scheda informativa**

(competenze - contenuti - obiettivi raggiunti)

<b><u>COMPETENZE RAGGIUNTE alla fine dell'anno</u></b>	Conoscenza e padronanza del proprio corpo. Padronanza dei fondamentali e dei principali schemi degli sport individuali e di squadra praticati Acquisizione di norme a tutela della salute
<b><u>CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI:</u></b>  (anche attraverso UDA o moduli)	Conoscenza per esperienza vissuta delle capacità motorie condizionali e coordinative. Conoscenza delle diverse tipologie di capacità coordinative generali e speciali. Regole principali di: Calcio a 5, Pallavolo, Atletica leggera – corsa di velocità, palla prigioniera. Autocontrollo, collaborazione, solidarietà, rispetto, fair play, socializzazione e regole di comportamento Abitudini alimentari, tutela della propria salute.
<b><u>ABILITA':</u></b>	Esecuzione di corretti gesti motori e sportivi. Possesso di 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.
<b><u>METODOLOGIE:</u></b>	Esecuzioni su attivazione dei neuroni a specchio Esercitazioni per prove ed errori Lezioni frontali
<b><u>CRITERI DI VALUTAZIONE:</u></b>	test motori e psicomotori osservazione sistematica prove strutturate a risposta aperta e a risposta multipla
<b><u>TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI:</u></b>	Testo in adozione (Più movimento Slim) Materiale digitale Siti tecnici 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	Conoscere le diverse capacità coordinative	Saper riconoscere le diverse capacità coordinative nei diversi sport praticati.
Conoscenza e pratica attività sportive	Calcio a 5, Pallavolo, Atletica corsa di velocità, palla prigioniera.	Regole principali	Possedere i gesti tecnici dei fondamentali sport praticati: calcio a 5, pallavolo, atletica leggera, palla prigioniera.
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	Educazione alimentare Nutrienti Piramide alimentare Composizione corporea, Alimentazione corretta per la tutela della propria salute.	Abitudini alimentari.	Riconoscere ed adottare comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute in relazione all'alimentazione.
Modalità di verifica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• test motori</li> <li>• osservazione sistematica</li> <li>• prove strutturate a risposta aperta e a risposta 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 (rettilinea), aula.		

Grottaferrata, 05 giugno 2023

Prof. Matteo Moretti