Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2023-24

Classe:	**5A liceo scientifico**
Materia:	*Scienze Motorie e sportive*
Insegnante:	**Brunello Alessandra**
Testo utilizzato:	nessuno, condivisioni di materiale su classroom

Argomenti previsti

ARGOMENTO	NOTE
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie: **• conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici** **• controllare la postura e l'azione in relazione alle proprie percezioni** **• utilizzare autonomamente le principali tecniche di distensione muscolare** **• controllare l'entità dello sforzo in relazione al compito, al contesto e alle attitudini personali** **• considerare e controllare i propri stati emotivi**	
Lo sport, le regole e il fair play conoscere e applicare le strategie tecnico – tattiche dei giochi sportivi • concatenare più abilità, sportive ed espressive in situazioni complesse • utilizzare in modo personale e creativo le abilità motorie specifiche degli sport e delle attività praticate • affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta • sapersi esprimere in ambito sportivo con una gestualità consapevole e adeguata alle diverse contingenze.	
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione • valutare l'efficacia di un programma di lavoro misurandone gli effetti su di sé • assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva • intervenire in caso di infortunio, con un primo soccorso adeguato Teoria: approfondimenti sulla traumatologia sportiva	
Contenuti Attività aerobica, utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro in circuito; percorsi con stazioni differenziate. Esercizi cordinativi e di potenziamento delle capacità condizionali Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione e della reattività Attività sportive individuali (atletica, tennis tavolo, tennis, ginnastica artistica) e di squadra (pallavolo, pallamano,pallacanestro,hitball,unihoc, rugby baseball) tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco. Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.	

Teoria: approfondimenti sulle tematiche alimentari e sulla gestione degli stati ansiogeni attraverso la consapevolezza respiratoria e tecniche di rilassamento.	
Nell'ambito dell'ed. civica si tratterà la tematica trasversale concordata con il cdc	
Metodologia e strumenti 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 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, 24 ottobre 2023

L'insegnante:
Alessandra Brunello

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