

Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2022-23

Classe:	2D liceo scientifico
Materia:	<i>Scienze Motorie e sportive</i>
Insegnante:	Brunello Alessandra
Testo utilizzato:	nessuno, condivisioni di schede per lo studio di argomenti orali

Argomenti previsti

ARGOMENTO	NOTE
<p>La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • prendere coscienza di sé e del proprio corpo • superare le difficoltà con l'impegno e la tenacia • acquisire autocontrollo nelle situazioni di gioco • mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio • migliorare le capacità coordinative e condizionali necessarie per affrontare le attività sportive • sviluppare la fantasia e la creatività motoria 	
<p>Lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> • rispettare nel lavoro la puntualità e l'ordine • riconoscere e rispettare i diversi ruoli (alunno – compagno insegnante - collaboratore) • rispettare l'ambiente e le norme che regolano la fruizione degli spazi e delle attrezzature • utilizzare il lessico della disciplina in modo essenziale ma adeguato • padroneggiare le tecniche e le tattiche degli sport individuali e di squadra proposti • riconoscere e utilizzare i codici gestuali di arbitraggio • sperimentare il piacere di giocare riappropriandosi della dimensione ludica del gioco • lavorare in gruppo assumendosi la responsabilità dell'altro e del raggiungimento dello scopo comune • comportarsi con fair-play, rispettando avversari e attrezzature • sperimentare compiti di tipo collaborativo e organizzativo • vivere situazioni di sano confronto agonistico 	
<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilizzare i criteri e le tecniche di base per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) al fine di mantenere l'efficienza fisica e migliorare le proprie prestazioni • comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi contesti (palestra, spogliatoio, spazi aperti ecc.) • conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata • Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico • Praticare attività motorie e sportive all'aperto 	
<p>Contenuti</p> <p>Attività aerobica, (soprattutto nella prima parte dell'anno) utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate. Esercizi di preatletismo e potenziamento delle capacità condizionali di base.</p> <p>Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.</p> <p>Attività sportive individuali (atletica, badminton go back, tennis tavolo) e di squadra (basket, pallavolo, pallamano, unihoc, calcio) tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco. Cenni e approfondimenti</p>	

teorici delle attività trattate.

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, 22 ottobre 2022

L'insegnante:
Alessandra Brunello

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