

Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2022-23

Classe:	3H 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
La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie <ul style="list-style-type: none">• saper utilizzare le diverse percezioni (visiva, uditiva, tattile, cinestesica) in relazione al compito richiesto• adattare l'entità dello sforzo al lavoro richiesto• acquisire un atteggiamento posturale corretto	
Lo sport, le regole e il fair play <ul style="list-style-type: none">• praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica• saper riferire, con la terminologia appropriata, le modificazioni funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività motorie• saper auto valutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati• comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature• cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti• arbitrare una partita e/o assumere ruoli di giudici in gare scolastiche	
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti: palestra, casa, strada, luoghi di svago ecc. <ul style="list-style-type: none">• conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata• acquisire capacità trasferibili nel tempo libero e volte allo sviluppo di interessi personali nel campo motorio finalizzate al miglioramento dello stile di vita.	
Contenuti Attività aerobica, utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate. Esercizi coordinativi e di potenziamento delle capacità condizionali Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative. Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco. Cenni e approfondimenti 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*