



ALLEGATO 1

I programmi curriculari e gli obiettivi specifici disciplinari

A.S. 2019/2020

Materia Scienze Motorie e Sportive

Classe 5°A MAT

Docente Prof. DE PAOLIS MARCO

Testo in adozione Fiorini\Coretti\Bocchi IN MOVIMENTO ed. Marietti Scuola

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI SVOLTI

- **Didattica in presenza**

Particolare attenzione è stata data allo sviluppo ed alla formazione della personalità degli alunni, alla socializzazione, alla lealtà sportiva, allo spirito di gruppo, alla costruzione di una cultura sportiva nella più ampia accezione del termine. Il programma svolto ha migliorato le qualità motorie degli alunni, con particolare attenzione allo sviluppo ed al consolidamento delle qualità coordinative generali e specifiche, potenziando le capacità condizionali e la conoscenza tecnica, pratica ed organizzativa delle attività sportive.

- **Didattica a distanza**

Sono state proposte delle routine motorie (grafiche, immagini, video) per il mantenimento della forma fisica. Attraverso lezioni teoriche in varie forme (slide, video-lezioni ecc..) sono state date informazioni fondamentali sulla tutela della salute ed una generale conoscenza del corpo umano con l'analisi degli effetti del movimento su di esso.



OBIETTIVI SPECIFICI DISCIPLINARI

- **Didattica in presenza**

MOD 1: RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI Coordinazione dinamica generale con attività e giochi pre sportivi, incremento della mobilità articolare e della scioltezza muscolare (esercizi attivi, passivi, stretching)

MOD 2: POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Miglioramento capacità cardio respiratoria con attività a regime aerobico, Potenziamento muscolare generale attraverso esercizi a carico naturale

MOD 3: PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Tecnica e pratica del Calcetto, calcio tennis , tennis tavolo, loro regolamento. Organizzazione e arbitraggio delle attività

- **Didattica a distanza**

MOD 4: TUTELA DELLA SALUTE

Attività motoria e salute: ipocinesia, varie tipologie di attività sportive, la contrazione muscolare generalità. Apparato muscolo-scheletrico e la meccanica del movimento. Il controllo della Postura e Salute. Apparato respiratorio. L'apparato cardiocircolatorio generalità, la visita medico sportiva. Il fabbisogno energetico. La piramide alimentare: i componenti della dieta. Il doping: definizione, normativa, effetti sulla salute. Traumi Sportivi e Primo Soccorso

GRIGLIE E CRITERI DI VALUTAZIONE

Nella parte pratica sono stati usati: test , osservazione attenta del gesto motorio e della prestazione. Per la parte teorica : colloquio, schede a risposta chiusa , relazioni

Per quanto riguarda la verifica si è tenuto conto che all'interno di ogni singolo obiettivo è stato valutato il " significativo " miglioramento conseguito da ogni studente . Al termine "significativo" si attribuisce un duplice valore : una misura quantitativa e qualitativa se tale definizione non è quantificabile. Va sottolineato infatti, che la prestazione motoria umana , appartiene alla categoria delle produzioni complesse , per la quale è difficile definire criteri oggettivi



Griglia di valutazione

Gravemente insufficiente 2-3: completamente lacunoso, non ha raggiunto gli obiettivi, impegno nullo.

Insufficiente 4: gravi lacune, pochi obiettivi raggiunti, impegno insufficiente.

Mediocre 5: qualche lieve lacuna, manca qualche obiettivo, impegno non ancora sufficiente.

Sufficiente 6: obiettivi minimi raggiunti, impegno sufficiente.

Discreto 7: obiettivi raggiunti, impegno adeguato, discreta padronanza dei concetti appresi.

Buono 8: obiettivi raggiunti, impegno lodevole, buona padronanza dei concetti appresi.

Ottimo 9-10: nessuna lacuna, impegno lodevole, ottima padronanza dei concetti appresi e ottimo spirito critico ed autonomia didattica di apprendimento.

.