



ALLEGATO A

ESAMI DI STATO A.S. 2022/23

MATERIA DI INSEGNAMENTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof./ssa: LUCIETTA MARIOTTI

Classe VA su

1. Obiettivi specifici della disciplina

In termini di conoscenze:

Conoscenza del proprio corpo, delle proprie capacità, consapevolezza dei propri mezzi e dei propri limiti, stimolo a superare con gradualità le proprie paure: Conoscenza delle principali attività sportive praticabili in ambito scolastico. Conoscenza, acquisizione e rispetto delle regole.

In termini di competenze applicative:

Trasferire capacità e competenze motorie in ambiti diversificati. Praticare nei vari modi e con gesti motori economici ed efficaci le principali discipline sportive individuali e di squadra.

In termini di capacità :

Sviluppo delle capacità condizionali: Forza, Potenza Resistenza, Velocità.

Incremento della mobilità articolare, equilibrio, coordinazione dinamica-generale ed oculo-manuale.

2. Contenuti e tempi del percorso formativo

- *Miglioramento della potenza:
esercizi per vari gruppi muscolari in serie (arti inferiori, superiori, addominali, dorsali)*

*Miglioramento della forza:
esercizi con la palla e il pallone medicinale.*

- *Miglioramento della coordinazione dinamica generale:
percorsi di abilità con e senza la palla, pallavolo, atletica leggera, calcetto, pallamano.*

*Progetti del POF di istituto di Scienze Motorie e Sportive per le quinte:
Autodifesa (tre lezioni).
Donazione del sangue.
Campioni della memoria.
Servizio civile.*

3. Metodi di insegnamento

Lezioni pratiche in palestra: metodo diretto di osservazione, dimostrativo, per prove ed errori.

4. Metodi e spazi utilizzati

Lezione frontale in palestra: stadio atletica Ridolfi indoor, Affrico, palestra Fois.

5. Criteri e strumenti di verifica adottati

Esercitazioni e test motori. Inoltre si è tenuto conto dell'impegno, dell'interesse, del modo di agire, di socializzare e di collaborare con gli altri. I criteri di valutazione si sono basati sull'attitudine e sul livello delle capacità fisiche dimostrate nelle varie prove svolte, tenendo sempre conto del miglioramento qualitativo rispetto ai livelli di partenza individuali.

6. Obiettivi raggiunti

Acquisizione e padronanza dei fondamentali schemi motori di base al fine di una discreta applicazione sportiva. Conoscenza dei gesti fondamentali per cimentarsi in una seduta di allenamento a corpo libero a livello generale o una partita di pallavolo. Conoscenza delle norme elementari di comportamento di movimento corretto e funzionale al fine della prevenzione degli infortuni e per la salvaguardia della salute.

Firenze, 26/4/23

Il Docente Lucietta Mariotti

