

ALLEGATO A

ESAMI DI STATO A.S. 2021/22

Materia: Scienze motorie sportive

Docente: Lucietta Mariotti

Ore di lezioni settimanali n° 2

classe : 5 B su

1. Obiettivi specifici della disciplina (conoscenze, competenze applicative, capacità)

In termini di conoscenze:

Conoscenza di sé e del proprio corpo attraverso il movimento.

Conoscenza della postura e controllo della propria salute.

Conoscenza degli schemi motori di base.

In termini di competenze applicative:

Essere in grado di applicare le basi delle attività motorie apprese quando le situazioni lo richiedono.

In termini di capacità:

Capacità di autoascolto del proprio corpo, di sapersi muovere nello spazio senza rigidità ma in maniera fluida e coordinata, di mantenere posture corrette, di stabilire relazioni con gli altri attraverso lo sport, di scegliere l'attività motoria più congeniale.

2. Contenuti e tempi del percorso formativo *(argomenti trattati)*

Parte pratica:

Esercizi vari per l'incremento di : forza, resistenza, velocità, mobilità articolare, equilibrio.

Stretching e tonificazione.

Sport di squadra: pallamano, pallavolo, calcetto.

Parte teorica:

La frequenza cardiaca e la misurazione delle pulsazioni.

L'apparato scheletrico.

L'apparato muscolare.

Progetto Rafting

Progetto donazione sangue.

3. Metodi di insegnamento *(strategie educative, esercitazioni, compresenze)*

Parte pratica:

Globale e analitico.

Collettivo e individualizzato.

Per "Centri di interesse".

Parte teorica:

Didattica digitale a distanza e integrata

Creazione di power point e lavori di gruppo

Proiezioni video e filmati

1. Metodi e spazi utilizzati *(testi in adozione e consigliati, uso dei laboratori e dei sussidi didattici)*

Campo di atletica "Ridolfi" (Campo di Marte).

Palestra scuola Don Milani.

Testo: "In movimento" Fiorini Coretti Bocchi

1. Interventi didattici educativi integrativi *(corsi di recupero, interventi di sostegno, approfondimenti)*

Progetto sulla donazione del sangue.

Progetto Rafting

7. Criteri e strumenti di verifica adottati *(tipologia e numero di prove, criteri di misurazione, scala dei voti)*

Giochi di squadra.

Test motori.

Prove di abilità per verificare il grado di apprendimento e i miglioramenti raggiunti.

Circuiti misti di destrezza.

8. Obiettivi raggiunti Aver compreso l'importanza di stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa in modo dinamico e aver compreso che il bisogno di movimento nonché la sua realizzazione sono essenziali per una crescita armoniosa ed equilibrata.