

Allegato A al Documento del 15 maggio

Esami di Stato A.S. 2023/2024

CLASSE: **50** INDIRIZZO: **Scienze Umane**

MATERIA DI INSEGNAMENTO: **SCIENZE MOTORIE**

Docente: **Alessandro Boni**

ore di lezioni settimanali n° **2**

1. Obiettivi specifici della disciplina In

termini di competenze:

Concorrere alla formazione e allo sviluppo dell'area corporea e motoria della personalità sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse.

Favorire la presa di coscienza della propria corporeità per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età ed arrivare alla formazione di una personalità equilibrata e stabile mediante la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti; le esperienze motorie di collaborazione e gestione di situazioni personali e relazionali. Conseguire la consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento inteso come costume di vita trasferibile all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute).

Nello specifico:

- saper organizzare le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico
- riuscire ad individuare i fattori che condizionano le capacità coordinative e saperli applicare per migliorarle.
- essere in grado di applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali
- saper fare gioco di squadra
- interpretare in modo personale e creativo le combinazioni coreografiche

In termini di abilità:

- è in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche
- sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti
- sa come evitare errate abitudini di vita
- si esprime con il corpo in movimento in modo fluido e armonico
- esegue con padronanza i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate.
- utilizza le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici
- dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e le sa utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi

In termini di conoscenze:

- l'anatomia e la funzionalità degli apparati inerenti all'attività fisica proposta
- i principali traumi e le norme di primo soccorso
- i rischi per la salute derivanti da errate abitudini di vita
- le diverse possibilità di espressione del corpo
- il regolamento tecnico di più giochi sportivi e varie discipline individuali
- le capacità coordinative e i meccanismi di connessione tra il sistema nervoso centrale e il movimento
- le capacità condizionali e le principali metodiche di allenamento

2. Contenuti e tempi del percorso formativo

Tecniche di allenamento e riscaldamento, potenziamento dei vari distretti muscolari e miglioramento delle capacità condizionali. Sport di squadra ed individuali, conoscenza teorica e applicazione pratica per le seguenti discipline: pallavolo, pallamano, calcio a 5, dodgeball, badminton, atletica leggera, autodifesa e muay thai.

3. Metodi di insegnamento

- Applicare il programma e realizzarne la scansione nel tempo in relazione all'ambiente e alle strutture a disposizione.
- Rendere l'allievo con le sue esigenze psico-fisiche protagonista del processo educativo che tenga conto della sua personalità e della sua evoluzione – goal setting
- Fare in modo che la successione di sforzi e di carichi corrisponda e rispetti le leggi fisiologiche
- Garantire a ciascun allievo la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria e di partecipare alla vita di gruppo
- Utilizzare attività idonee a colmare eventuali lacune
- Intendere l'agonismo come impegno per dare il meglio di se stessi nel confronto

con gli altri

- Utilizzare prevalentemente lezioni pratiche, con esercitazioni individuali, di coppia e di gruppo; lezioni frontali; lavori di gruppo; peer tutoring e learning by doing

4. Metodologie e spazi utilizzati

Attrezzature scolastiche e strutture delle varie palestre a disposizione: piste di atletica degli Assi e dello stadio Ridolfi, campi da pallavolo (Fois/Ridolfi), calcio a 5 (Assi/Ridolfi), pallamano (Assi/Ridolfi) e basket (Affrico), peer tutoring, video tutorial, materiali e risorse multimediali

5. Criteri e strumenti di verifica adottati

Controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante la lezione). Valutazione dei risultati ottenuti nelle singole attività (test, prove pratiche, prove strutturate e semi strutturate, ricerche ed approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui)

In particolare, la valutazione tiene conto:

- Dei risultati ottenuti
- Dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali ed ai livelli di partenza
- Della partecipazione, dell'impegno, dell'interesse e della collaborazione dimostrati durante le lezioni

6. Obiettivi raggiunti

I risultati raggiunti relativamente agli obiettivi prefissati ad inizio anno scolastico risultano buoni. La classe è abbastanza compatta ed omogenea, con una tendenza da parte degli studenti a formare due o tre gruppi con al loro interno studenti e studentesse particolarmente uniti tra di loro. La partecipazione alle lezioni risulta ottima, così come il livello di attenzione che va però continuamente stimolata. A fine anno risultano tangibili i progressi e la maturazione nella quasi totalità dei casi.

Firenze, 07/05/2024

Il Docente **Prof. Alessandro Boni**

