PROGRAMMA FINALE	IIS "B. MARSANO" PROFESSIONALE

DOCENTE:	DISCIPLINA:	CLASSE:
Cepollina Matilde	Scienze motorie e sportive	1 I

OBIETTIVI CONSEGUITI (IN GRASSETTO SI RIPORTANO GLI OBIETTIVI MINIMI)

CONOSCENZE:

Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport

Conoscere i fondamentali degli sport praticati

Conoscere i diversi ruoli e le caratteristiche per ricoprire i vari ruoli compreso l'arbitraggio

COMPETENZE e ABILITÀ:

Eseguire esercizi o sequenze motorie con o senza attrezzi
Riprodurre con fluidità i **gesti tecnici delle varie attività affrontate**
Controllare la respirazione e il dispendio energetico **durante lo sforzo**
Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivo, rispettando le regole e aiutando i compagni
Assumere diversi ruoli anche quello di arbitraggio
Essere in grado di autovalutarsi

TEMPISTICHE

Ore annuali previste: 83 moduli da 50 minuti annuali, ovvero 2 moduli settimanali

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

- Esercizi: a carico naturale, di equilibrio in forma statica e dinamica
- Percorsi e circuiti
- Attività sportive individuali e sportive di squadra (come atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, dodgeball)
- Attività di arbitraggio
- Regolamenti degli sport praticati
- Fair play

EDUCAZIONE CIVICA:

fair play

partecipazione ad un webinar “sessualità e affettività”

incontri di primo soccorso

LIBRO DI TESTO: Attivi! Sport e sane abitudini (non acquistato, solo consigliato)

METODI E STRUMENTI: lezione pratica, metodo globale e analitico

MODALITÀ DI VERIFICA E VALUTAZIONE:

Osservazione durante l’attività, partecipazione e fair play

Test fisici valutando capacità motorie, disponibilità all’apprendimento, conoscenza delle caratteristiche degli sport praticati, attenzione e impegno