

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                  |                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PROGRAMMA FINALE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  | <b>IIS “B. MARSANO”</b><br><br><br><b>PROFESSIONALE</b> |
| <b>DOCENTE:</b><br>Cepollina Matilde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>DISCIPLINA:</b><br>Scienze motorie e sportive | <b>CLASSE:</b><br>IV I                                                                                                                     |
| <b>OBIETTIVI CONSEGUITI (IN GRASSETTO SI RIPORTANO GLI OBIETTIVI MINIMI)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                                                                                                                            |
| <p><b><u>CONOSCENZE:</u></b></p> <p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport</p> <p>Conoscere i fondamentali degli sport praticati</p> <p>Conoscere i diversi ruoli e le caratteristiche per ricoprire i vari ruoli compreso l’arbitraggio</p> <p>Conoscere i principi per il mantenimento di un buon stato di salute e le tecniche di primo soccorso</p> <p><b><u>COMPETENZE e ABILITÀ:</u></b></p> <p><b>Eeguire esercizi o sequenze motorie</b> con o senza attrezzi</p> <p><b>Riprodurre</b> con fluidità i <b>gesti tecnici delle varie attività affrontate</b></p> <p><b>Controllare la respirazione</b> e il dispendio energetico <b>durante lo sforzo</b></p> <p><b>Saper intervenire in caso di emergenza</b></p> <p><b>Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivo, rispettando le regole e aiutando i compagni</b></p> <p>Assumere diversi ruoli anche quello di arbitraggio</p> |                                                  |                                                                                                                                            |
| <b>TEMPISTICHE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |                                                                                                                                            |
| Ore annuali previste: 74 ore annuali, ovvero 2 ore settimanali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |                                                                                                                                            |
| <b>PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO ALLA DATA DI EMISSIONE DEL DOCUMENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |                                                                                                                                            |

- Esercizi: a carico naturale, di equilibrio in forma statica
- Percorsi e circuiti
- Attività sportive individuali e sportive di squadra (come atletica leggera, pallavolo, badminton, softball, dodgeball, tennistavolo)
- Attività di arbitraggio
- Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio
- Terminologia specifica dei movimenti essenziali
- Regolamenti degli sport praticati
- Fair play

#### **EDUCAZIONE CIVICA:**

Fair play

Sport e disabilità: la storia delle paralimpiadi

Manovre, intervento 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

#### **PROGRAMMA CHE SI PREVEDE ANCORA DI SVOLGERE**

Ginnastica militare (con esperto esterno)

Torneo scolastico di pallavolo