

PROGRAMMA FINALE		IIS “B. MARSANO”  PROFESSIONALE
DOCENTE: Cepollina Matilde	DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive	CLASSE: V I
OBIETTIVI CONSEGUITI (IN GRASSETTO SI RIPORTANO GLI OBIETTIVI MINIMI)		
<u>CONOSCENZE:</u> 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 Conoscere i principi per il mantenimento di un buon stato di salute e le tecniche di primo soccorso <u>COMPETENZE e ABILITÀ:</u> Eeguire esercizi o sequenze motorie con o senza attrezzi Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate Allenare una capacità condizionale specifica Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo Saper intervenire in caso di emergenza 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: 70 ore annuali, ovvero 2 ore settimanali		
PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO ALLA DATA DI EMISSIONE DEL DOCUMENTO		

- Esercizi: a carico naturale, di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo, di rappresentazione delle proprie sensazioni ed emozioni attraverso il corpo
- Percorsi e circuiti
- Attività sportive individuali e sportive di squadra (come atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, 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:

sport e disabilità: la storia delle paralimpiadi

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