

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
TUTTI GLI INDIRIZZI
ULTIMO ANNO

MODULI	OBIETTIVI Espressi in conoscenze specifiche, competenze e capacità	CONTENUTI	ATTIVITA' METODI E STRUMENTI	VERIFICHE Numero e tipologie	TEMPI
1	<p>Completo sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali e coordinative, piena valorizzazione della personalità anche attraverso la diversificazione delle attività, capacità di sviluppare una attività motoria complessa, piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.</p> <p>Capacità di osservazione ed interpretazione dei fenomeni connessi al mondo sportivo, con una corretta contestualizzazione socioculturale.</p>	<p>Esercitazioni pratiche per il rinforzo delle capacità condizionali e coordinative: es. Individuali, a coppie o piccoli gruppi, circuit training, giochi sportivi individuali e di squadra, convenzionali e non convenzionali, attività motorie alternative anche in collaborazione con associazioni esterne (corsi di pilates, zumba, allenamento funzionale, ecc...) per un arricchimento dell'offerta formativa</p>	<p>Metodo dal globale all'analitico, dal semplice al complesso, problem solving, cooperative learning, scoperta guidata e libera esplorazione, attività anche in ambiente naturale.</p> <p>Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie, filmati.</p>	<p>DUE nel primo quadrimestre, TRE nel corso del secondo quadrimestre. Le prove saranno principalmente di tipo pratico-motorie, ma potrebbero essere previste anche prove teoriche (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali)</p> <p>Sarà costante l'osservazione sistematica</p> <p>Per la valutazione si terrà conto di: interesse, impegno, partecipazione, miglioramento delle abilità motorie in relazione alla situazione di partenza.</p>	<p style="text-align: center;">Annuale</p>

2	<p>Sport, regole e fair play Pratica di alcuni sport individuali e di squadra. Consolidamento delle conoscenze dei regolamenti, dei fondamentali e dei ruoli, compresa la funzione di arbitraggio e giuria, delle componenti tecniche e tattiche e autonomia nella scelta delle strategie più adeguate in relazione al contesto. L'alunno saprà assumere ruoli di direzione, organizzazione e gestione dell'attività sportiva in piena autonomia. Rispetta le regole ed i compagni ed applica principi etici corretti e vero fair play.</p>	<p>Atletica leggera, ginnastica artistica e ritmica, badminton, calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, rugby.</p>	<p>Attività sia in ambiente chiuso (palestra), che aperto (stadio, campo di atletica, città...) Metodi utilizzati dal globale all'analitico, dal semplice al complesso, problem solving, cooperative learning, peer-tutoring, lavori individuali e a piccoli gruppi. Uso sia di piccoli che grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie, filmati.</p>	<p>DUE nel primo quadrimestre, TRE nel corso del secondo quadrimestre. Le prove sia di tipo pratico-motorie che teoriche (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto di: interesse, impegno, partecipazione, miglioramento delle abilità motorie in relazione alla situazione di partenza.</p>	<p>Annuale</p>
3	<p>Educazione alla salute, al benessere e alla sicurezza Conoscenza dei principi igienici e scientifici, delle norme sanitarie e alimentari essenziali e di corretti stili di vita per mantenere il proprio stato di salute, tramite una consapevolezza e un comportamento attivo nei confronti della propria salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica. Educazione alla legalità.</p>	<p>Conoscere i fondamentali principi nutritivi e la corretta alimentazione, nonché le cause e i fattori di rischio limitanti la salute e i principi per un corretto stile di vita, anche in funzione alla pratica sportiva. L'uso del doping in ambiente sportivo, conoscenza delle principali sostanze, di alcuni meccanismi farmacologici e della normativa antidoping (WADA). Adottare attivamente un sano stile di vita.</p>	<p>Utilizzo di metodologie didattiche sia deduttive che induttive, lezione sia in aula (aspetti teorici) che in palestra (aspetti pratici). Uso di piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, fotocopie per approfondimenti, visione di filmati.</p>	<p>UNO nel primo quadrimestre, DUE nel corso del secondo quadrimestre. Prove principalmente di natura teorica (test a risposta multipla, a risposta aperta, colloqui orali) Sarà costante l'osservazione sistematica Per la valutazione si terrà conto anche di: interesse, impegno, partecipazione, uso in vari contesti delle conoscenze acquisite.</p>	<p>Annuale</p>