

**ALLEGATO AL DOCUMENTO DEL CONSIGLIO DELLA CLASSE : 5Amm**

**ANNO SCOLASTICO: 2024/2025**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**Prof.ssa : Grazia DONDA**

**Tempi previsti dai programmi ministeriali:** ore settimanali 2 totale annuo 66

Ore effettivamente svolte **53**

***1. ATTIVITA' DIDATTICA – TIPOLOGIA:***

- Lezione frontale
- Discussione collettiva
- Ricerca guidata
- Lavori di gruppo
- Insegnamento per problemi
- Discussione di un problema, cercando di trovare insieme la soluzione
- Risoluzione di esercizi di diverso livello di difficoltà
- Lezioni ed esercitazioni pratiche

***2., STRUMENTI, METODI E STRATEGIE DIDATTICHE PER IL CONSEGUIMENTO DEGLI OBIETTIVI :***

- Schemi ed appunti personali
- Personal computer
- Software didattico
- Software multimediali
- Attrezzatura presente in palestra e nelle aree sportive

***3. STRUMENTI UTILIZZATI PER LA VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO:***

- Schemi ed appunti personali
- Personal computer
- Software didattico
- Software multimediali
- Attrezzatura presente in palestra e nelle aree sportive

***4. EVENTUALI FATTORI CHE HANNO OSTACOLATO IL PROCESSO DI INSEGNAMENTO-APPRENDIMENTO:***

- La possibilità di poter utilizzare la palestra a settimane alterne ha limitato lo svolgimento della programmazione prevista.

## 5. OBIETTIVI RAGGIUNTI DALLA CLASSE:

**A. Interesse e impegno nella partecipazione al dialogo educativo, organizzazione e metodo di studio:** La maggior parte degli studenti ha raggiunto un buon obiettivo in merito, alcuni invece in modo discreto o sufficiente.

**B. Attitudine alla disciplina:** Ottima per alcuni studenti per le attività motorie, discreta per la restante parte.

**C. Interesse per la disciplina:** Gli studenti hanno dimostrato un vivo interesse per quanto riguarda l'attività pratica della materia, mentre per gli argomenti trattati nella parte teorica l'interesse è stato discreto.

**D. Impegno nello studio:** Discreto per la maggior parte degli alunni per quanto riguarda i contenuti teorici della disciplina; In generale Buono nelle lezioni pratiche.

## 6. PERCORSO FORMATIVO: Moduli o argomenti svolti nella disciplina con i relativi contenuti

<i>Titolo del modulo</i>	<i>ore</i>	<i>Contenuti e argomenti del modulo</i>
1) La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	<b>23</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- la maggior padronanza di sé</li><li>- il consolidamento delle capacità motorie (coordinative e condizionali)</li><li>- Valutazione delle proprie prestazioni motorie</li><li>- Le capacità motorie in relazione al funzionamento del sistema nervoso.</li><li>- L'allenamento delle capacità motorie.</li></ul>
2) Lo sport, le regole, il fair play	<b>24</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- fondamentali dei principali sport di squadra ed individuali (pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo, calcio)</li></ul>
3) Salute e benessere, sicurezza e prevenzione	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni</li><li>- comportamenti adeguati nel primo soccorso</li><li>- principi fondamentali di prevenzione e sicurezza</li></ul>
4) Educazione civica Principali nozioni di alimentazione	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il fabbisogno energetico e i fattori che lo determinano</li><li>- I nutrienti; la loro suddivisione in base all'apporto energetico</li><li>- Le conseguenze del consumo eccessivo dei macronutrienti</li><li>- Le etichette degli alimenti e le tabelle dei valori nutrizionali</li><li>- La corretta ripartizione dei macronutrienti nei pasti quotidiani.</li></ul>

## 7. LIVELLI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO MEDIAMENTE RAGGIUNTI NELLA DISCIPLINA:

Descrizione degli obiettivi in termini di conoscenze, competenze, capacità disciplinari

**Conoscenze**, intese quali possesso di contenuti dichiarativi e procedurali; **competenze**, intese come capacità/abilità operative-applicative contestualizzate; **capacità** intese come capacità critiche e rielaborative.

## CONOSCENZE

### **Gli studenti conoscono:**

- le principali attività sportive individuali ed i principali giochi di squadra;
- i principi e le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti sportivi e naturali;
- i principi fondamentali igienici e alimentari per il perseguimento della propria salute e benessere ed i benefici dell'attività motoria.

## COMPETENZE

### **Gli studenti sono in grado di:**

- utilizzare e trasferire azioni motorie in contesti diversi;
- relazionarsi adeguatamente in modo autonomo in contesti diversi;
- riconoscere aspetti in evoluzione della propria corporeità, interagendo con l'ambiente in modo costruttivo.

## ABILITA'

### **Gli studenti sono in grado di:**

- Applicare e rispettare le regole collaborando anche in attività di arbitraggio;
  - Individuare metodologie e percorsi in riferimento alle capacità condizionali/coordinative;
- Applicare le conoscenze nell'esecuzione motoria.

Si indicano inoltre il numero di alunni che ha raggiunto un determinato livello rispetto all'indicatore a fianco indicato.

CONOSCENZE	G.I.	I	S	D	B	O
le principali attività sportive individuali ed i principali giochi di squadra			1	7	15	1
i principi e le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti sportivi naturali		1	1	7	14	1
i principi fondamentali igienici e alimentari per il perseguimento della propria salute e benessere ed i benefici dell'attività motoria.			1	7	15	1

COMPETENZE		I	S	D	B	O
utilizzare e trasferire azioni motorie in contesti diversi			1	7	15	1
relazionarsi adeguatamente in modo autonomo in contesti			1	7	15	1
riconoscere aspetti in evoluzione della propria corporeità, interagendo con l'ambiente in modo costruttivo			1	7	15	1

ABILITA'		I	S	D	B	O
Applicare e rispettare le regole collaborando anche in attività di arbitraggio			1	7	15	1
Individuare metodologie e percorsi in riferimento alle capacità condizionali/coordinative; Applicare le conoscenze nell'esecuzione motoria			1	7	15	1

***Legenda***

G.I.= gravemente insufficiente	I= insufficiente	S= sufficiente
D= discreto	B= buono	O= ottimo

**Libro di Testo utilizzato: /****Gorizia, li 02/05/2025****Il docente prof.ssa Grazia Donda****Firma per accettazione di due rappresentanti degli studenti**

.....

.....