

**ALLEGATO AL DOCUMENTO DEL 15 MAGGIO
ANNO SCOLASTICO 2023 /24**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Cristiana Deligia

CLASSE: V B SCIENZE UMANE

PROFILO DELLA CLASSE

La classe ha complessivamente, se pure con livelli diversi, raggiunto gli obiettivi prefissati nella programmazione.

RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI

In relazione alla programmazione curricolare, sono stati raggiunti gli obiettivi generali riportati nella seguente tabella.

OBIETTIVI GENERALI

Obiettivo programmato	Obiettivo Ottenuto < 60%	Obiettivo Ottenuto >60%
Rispettare le regole	X	
Rapportarsi correttamente con gli altri	X	
Comunicare con docenti e compagni	X	
Seguire con attenzione le lezioni	X	
Collaborare e partecipare attivamente alle lezioni	X	
Eseguire con puntualità e in modo accurato le consegne	X	

_OBIETTIVI TRASVERSALI

Obiettivo programmato	Obiettivo Ottenuto < 60%	Obiettivo Ottenuto >60%
Acquisire un metodo di studio autonomo	X	
Memorizzare ricordando gli elementi essenziali di quanto appreso	X	
Problematizzare	X	
Ricerare autonomamente soluzioni	X	
Collegare le proprie conoscenze	X	
Rielaborare le proprie conoscenze	X	
Saper analizzare	X	
Saper sintetizzare	X	

Usare i linguaggi specifici	x	
Esprimere quanto appreso con un'esposizione corretta	x	

CONTENUTI TRATTATI

Riconoscere e valutare le proprie capacità fisiche

Contenuti

Esercitazioni di preatletismo generale.

Test motori

L'allenamento sportivo

Competenze/Abilità/Conoscenze

Saper valutare le proprie capacità motorie (test). Saper riconoscere i propri punti forti e deboli.

Eseguire test con precisione; confrontare i dati con gli indici di riferimento

I principi dell'allenamento

Capacità condizionali: migliorare la resistenza, la forza, la mobilità articolare. L'allenamento funzionale

Contenuti:

Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi. Esercizi in percorso o in circuito.

Tecniche di allungamento muscolare.

Lo stretching

Competenze/Abilità/Conoscenze

Essere consapevoli del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

Organizzazione dell'allenamento in funzione del lavoro individuale

Lo Sport, le regole e il Fair play

Contenuti

Il dodgeball: ruoli, regolamento e arbitraggio.

Pallavolo: fondamentali individuali, ruoli, regolamento, arbitraggio

Pallamano: fondamentali individuali, ruoli, regolamento, arbitraggio

Competenze/Abilità/Conoscenze

Pallavolo: assumere differenti ruoli in situazione di gioco; abituarsi al confronto e alla responsabilità personale.

Conoscere il regolamento tecnico della pallavolo.

Saper arbitrare un incontro

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Contenuti

Prevenzione degli infortuni

Attività motorie per ricercare, mantenere e migliorare autonomamente il proprio stato di salute.

Competenze/Abilità/Conoscenze

Conoscere i principi e le norme igieniche, alimentari e sportive per un corretto e sano stile di vita

Essere consapevoli dei danni causati dalla sedentarietà

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute.

METODOLOGIE DIDATTICHE

I contenuti sono stati sviluppati tramite lezioni frontali, lezioni interattive. Lezioni dialogate, ricerche multimediali, lim

Verifiche: colloqui individuali o di gruppo, prove scritte, test motori

MATERIALI DIDATTICI UTILIZZATI

o Libro di testo

M. Giovanna Giorgetti
Paola Focacci

A 360 gradi
Scienze motorie e sportive

- o Presentazioni realizzate tramite il software Power Point.
- o Prodotti multimediali creati dalla docente o reperiti in rete
- o Dimostrazioni pratiche
- o Attrezzi per l'attività pratica
- o Lavagna Interattiva Multimediale.

TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE E CRITERI DI VALUTAZIONE

VALUTAZIONE

La valutazione, effettuata mediante l'osservazione continua, è riferita alla partecipazione degli alunni all'attività didattica, al rispetto delle regole, all'autocontrollo e alla disciplina. I progressi nell'apprendimento motorio e nello sviluppo delle capacità condizionali e coordinative sono stati rilevati tramite l'utilizzo di test oggettivi e di prove tecniche di verifica somministrati durante il corso dell'anno scolastico. Gli argomenti teorici affrontati sono stati valutati tramite verifiche scritte o orali o presentazioni power point.

Per gli alunni BES e DSA valgono le indicazioni prescritte dai PDP individuali.

Gli elementi fondamentali per la valutazione finale saranno:

- *la situazione di partenza;*
- *l'interesse e la partecipazione dimostrati durante le attività in classe;*
- *i progressi raggiunti rispetto alla situazione iniziale;*
- *l'impegno nel lavoro domestico e il rispetto delle consegne;*
- *l'acquisizione delle principali nozioni.*

Quartu Sant'Elena, 15/05/2024

FIRMA DEL DOCENTE

