



Istituto Statale Istruzione Secondaria Superiore
Paolo Anania DE LUCA

RELAZIONE FINALE DISCIPLINARE E PROGRAMMA SVOLTO 5^A -SEZ-CSS

a.s.2022-2023

Classe, sezione e indirizzo	Classe 5C /SS LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente	Prof. Mazza Lorella Antonia
Strumenti	Lezione frontale, discussioni partecipate, libro di testo, Lim, registro elettronico del portale Argo, Classroom, Piattaforme e app multimediali: PADLET.COM, KAHOOT.COM. - Google Sites. Attrezzature specifiche inerenti alle discipline degli sport individuali e di squadra praticati
Metodologia	Learning by doing e sul Learning by thinking Brain-storming, cooperative learning, problem posing, problem solving, debate, role playing, Flipped classroom, peer education
Verifiche e criteri di verifica	<p>La valutazione finale è scaturita da un giusto equilibrio tra valutazione sommativa, mirante a misurare compiti e prestazioni (conoscenze disciplinari), e valutazione formativa, finalizzata all'osservazione dinamica di strategie e processi in vista del raggiungimento delle competenze esplicitate in fase di piano di lavoro di inizio anno. Per la corrispondenza tra voto numerico e giudizio si è fatto riferimento ai criteri indicati nel PTOF.</p> <p><u>CRITERI DI VERIFICA:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- esposizioni orali;- discussioni tra pari- verifiche pratiche e Test motori- Test on line- interesse e partecipazione dimostrati durante l'attività in classe e in palestra- progressi raggiunti rispetto alla situazione iniziale;- interesse, collaborazione, costanza.
Strumenti di verifica	La valutazione finale scaturirà dalle competenze conseguite tenuto conto dei parametri individuati ed indicati nelle tabelle valutative presenti nel PTOF.
Recupero	Il recupero è stato svolto in itinere ed ogni qual volta si è reso necessario attuarlo al fine di garantire a tutti i discenti il successo formativo.

<p>Programma svolto</p>	<p style="text-align: center;">PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE Prof.ssa Mazza Lorella Antonia Anno Scolastico 2022/2023 Classe 5 Css.</p> <p><u>PARTE PRATICA</u></p> <p><i>Miglioramento delle qualità fisiche:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Giochi di squadra. • Calcio. • Pallavolo. • Pallacanestro. • Calcio a 5. • Mobilità articolare: metodo dinamico e stretching. <p><i>Affinamento funzioni neuromuscolari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinazioni: giochi di movimento e pre sportivi in situazioni – temporali diversificate e di controllo segmentario. • Equilibrio: statico, dinamico ed in fase di volo. • Apparato locomotore attivo e passivo. • Effetti e vantaggio dell’allenamento. <p><u>PARTE TEORICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Classificazione e differenza tra sport di squadra e sport individuali • Classificazione e caratteristiche generali degli sport e conoscenza dei regolamenti federali • CALCIO: Origini e storia del gioco del calcio, ruoli, tattiche di gioco del calcio, attrezzatura • PALLAVOLO: origini, regole, ruoli, fondamentali, attrezzatura • PALLACANESTRO: origini, regolamento, ruoli, fondamentali, attrezzatura • CALCIO a 5: origini, regolamento, ruoli, fondamentali, attrezzatura • Teoria dell’allenamento e suoi principi • Le Capacità motorie: coordinative e condizionali • Le Abilità motorie • Doping e dipendenze e le conseguenze psicofisiche sull'organismo • Principi e regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni;
-------------------------	--

	<p>conoscenza delle norme di sicurezza della palestra</p> <ul style="list-style-type: none"> • La sicurezza sul lavoro: Normative, lettura e comprensione della cartellonistica sulla sicurezza nei luoghi di lavoro • Nozioni di pronto soccorso • Traumatologia nello sport • L'evoluzione dello sport nel corso della Storia • Dalle Olimpiadi antiche alla nascita delle Olimpiadi Moderne • Le Paralimpiadi <p><u>AMPLIAMENTO L2 con la docente di madrelingua Inglese Prof.ssa Fantini Rita</u></p> <p>Sono state svolte in lingua inglese dalla madrelingua alcuni degli argomenti trattati in scienze motorie come ampliamento in L2</p>
<p>Programma semplificato</p>	<p>COMPETENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo le abilità motorie e le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. • Saper orientarsi verso adeguate scelte sportive. <p>ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essere consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. • Rispettare le regole di un gioco di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcio, ecc). • Saper programmare allenamenti al fine di potenziare le capacità condizionali. • Osservare i diversi ambienti e i problemi in essi esistenti e riflettere sulle diverse soluzioni da adottare per risolverli. • Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita. <p>CONOSCENZE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere tecniche di avviamento motorio e di miglioramento delle capacità condizionali. • Conoscere tecniche, regolamenti, sviluppi storici di alcuni sport individuali e di squadra.

	<ul style="list-style-type: none"> • Rispettare le regole di un gioco di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcio, ecc). • Conoscere i principi metodologici che intervengono nell'allenamento • Conoscere le norme di sicurezza della palestra • Principi e regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni • Conoscere l'evoluzione dello sport nei secoli
Testi adottati	Energia pura – Fit for school. Alberto Rampa, Maria Cristina Salvetti Ed. Juvenilia scuola
Risultati raggiunti <i>(in termini di conoscenze, competenze e abilità)</i>	<p>I discenti pur nella diversità di genere, operando sia in maniera autonoma sia per gruppi di livello, hanno acquisito le capacità di rielaborare ed interpretare le consegne date, conseguendo quelle competenze richieste dalla disciplina:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Miglioramento delle qualità fisiche. 2) Affinamento funzioni neuromuscolari. 3) Competenze Sportive 4) Consolidamento di una cultura motoria e Sportiva quale costume di vita. 5) Arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e capacità critica dello sport.
NUCLEI TEMATICI TRASVERSALI “SOSTENIBILITÀ E AMBIENTE”	<p>Per quanti riguarda i Nuclei tematici definiti nel PTOF gli argomenti trattati sono stati:</p> <p>➤ Scienza e tecnologia a servizio dello sport</p>
INSEGNAMENTO TRASVERSALE EDUCAZIONE CIVICA	<p>Per quanto attiene all'insegnamento trasversale dell'Educazione civica, ai sensi dell'articolo 3 della legge 20 agosto 2019, n. 92 e s.m.i. e del D.M. n. 35 del 22 giugno 2020 – Linee guida per l'insegnamento dell'educazione civica, relativamente alla tematica generale:</p> <p>“UMANITÀ ED UMANESIMO. DIGNITÀ E DIRITTI UMANI” per complessive N. 2 ore</p> <p>Gli argomenti trattati sono i seguenti</p> <ul style="list-style-type: none"> - I diritti umani: classificazione, lettura e commento della Carta dei diritti umani - La Dichiarazione Universale dei Diritti Umani del 1948: diritti e doveri degli studenti

