



Liceo Artistico Statale
Fermo e Porto San Giorgio

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE A.S. 2021/2022

Classe: 5 **Indirizzo:** AAS
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Docente: Walter Del Bianco

MODULO	UNITA' DIDATTICA	CONTENUTI	LIVELLO DI APPROFONDIMENTO
POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO	Miglioramento della resistenza e della funzione cardio - circolatoria	Corsa lenta e continua. Corsa a ritmo progressivo.	Sufficiente Sufficiente
	Miglioramento della forza	Esercizi di potenziamento a carico naturale.	Buono
	Miglioramento della velocità	Esercizi dinamici in tempi brevi. Sprint su brevi distanze.	Buono Buono
ATTIVITA' A CORPO LIBERO	Miglioramento della mobilità articolare	Esercizi dinamici di allungamento.	Sufficiente
		Esercizi di Stretching.	Sufficiente
CAPACITA' COORDINATIVE	Sviluppo e miglioramento della coordinazione	Esercizi di coordinazione motoria semplici e combinati. Teoria: I diversi tipi di capacità coordinative.	Buono
CONOSCENZA DI ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE	Pallavolo e badminton	Tecnica dei fondamentali, giochi di coordinazione e di squadra.	Buono
TERMINOLOGIA	Posizione e movimenti fondamentali	Corpo, linee e piani. Movimenti intorno agli assi. Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio. I diversi tipi di movimento.	Buono
IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'	Funzione scheletro e morfologia ossa	Scheletro assiale e appendicolare. Struttura colonna vertebrale, regioni e curve fisiologiche. I diversi tipi di articolazioni.	Buono
SISTEMA MUSCOLARE	Organizzazione del sistema muscolare	Tipi di muscolo. Proprietà e organizzazione del muscolo scheletrico.	Buono
APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO	Cuore e circolazione sanguigna	Struttura cuore e circolazione, adattamenti cardiocircolatori all'allenamento	Buono

METODI UTILIZZATI

L'attività didattica è stata organizzata e adeguata alla situazione particolare dovuta all'emergenza Covid, non più a distanza come il precedente anno scolastico, ma in presenza nel pieno rispetto delle norme igienico-sanitarie, favorendo attività individuali e negli sport di squadra lavorando sui fondamentali.

Nei limiti del possibile si è lavorato cercando di aiutare gli alunni ad acquisire le capacità di saper gestire la propria persona nel rapporto con lo spazio, il tempo, gli altri e le cose; sapersi organizzare nel lavoro e all'acquisizione delle capacità di collaborare all'interno di un gruppo, di una squadra e della classe.

STRUMENTI UTILIZZATI

Seguendo le disposizioni ministeriali, rispettando i protocolli di sicurezza, quasi tutte le lezioni sono state effettuate nella palestra comunale di Via Leti adiacente all'istituto.

TEMPI DEL PERCORSO FORMATIVO

N° 2 ore settimanali.

N° Totale ore 58 al 13 Maggio.

CRITERI DI VALUTAZIONE ADOTTATI

La valutazione nelle prove pratiche si è basata sulle capacità motorie e sui progressi ottenuti rispetto il livello di partenza.

Per la valutazione finale, oltre alle prove pratiche, si sono effettuate verifiche orali per accertare le conoscenze acquisite sugli argomenti trattati, tenendo sempre conto della presenza e partecipazione attiva alle attività svolte.

STRUMENTI DI VALUTAZIONE ADOTTATI

- | | |
|---|----------|
| * Capacità di rielaborare gesti semplici e complessi. | da 0 a 2 |
| * Conoscere le regole e le tecniche dei maggiori giochi sportivi. | da 0 a 2 |
| * Capacità di autocontrollo e di autogestione. | da 0 a 2 |
| * Conoscere e saper migliorare le capacità condizionali. | da 0 a 2 |
| * Impegno e partecipazione attiva durante le lezioni. | da 0 a 2 |

OBIETTIVI RAGGIUNTI

Buona padronanza delle capacità di autocontrollo e delle capacità condizionali.

Buona conoscenza degli elementi teorici trattati.

Fermo li, 13 maggio 2022

Il docente

Prof. Walter Del Bianco