Liceo Artistico Statale
Fermo e Porto San Giorgio

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE
A.S. 2022/2023

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

MODULO	UNITA' DIDATTICA	CONTENUTI	LIVELLO DI APPROFONDIMENTO
POTENZIAMENTO FISIOLOGICO	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. Esercizi di Stretching.	Sufficiente Sufficiente
CAPACITA' COORDINATIVE	Sviluppo e miglioramento della coordinazione	Esercizi di coordinazione motoria semplici e combinati. Esercizi con l'utilizzo della funicella.	Buono
CONOSCENZA Di ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE	Esercizi su diversi sport di rimando: pallavolo, badminton, dodgeball, beach-tennis	Tecnica dei fondamentali, sia per i giochi individuali, a coppie e di squadra.	Buono
TERMINOLOGIA	Posizione e movimenti fondamentali Funzione scheletro e morfologia ossa	Corpo, linee e piani. Movimenti intorno agli assi. Nomenclatura e terminologia del corpo nelle spazio. I diversi tipi di movimento. Scheletro assile e appendicolare. Struttura colonna vertebrale, regioni e curve fisiologiche.	Buono Sufficiente

METODI UTILIZZATI

L'attività didattica In questo anno scolastico, visto il graduale ritorno alla normalità, è stata organizzata svolgendo esercitazioni prevalentemente pratiche cercando di recuperare i 2 anni di limitata attività dovuti all'emergenza Covid. Tutte le esercitazioni, compresi gli sport di squadra, sono state svolte nel pieno rispetto delle norme igienico-sanitarie.

Nei limiti del possibile si è lavorato cercando di guidare gli alunni ad acquisire le capacità di saper gestire la propria persona nel rapporto con lo spazio, il tempo, gli altri e le cose. Si è lavorato per migliorare la loro capacità di organizzare il lavoro e 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 al nostro Istituto.

TEMPI DEL PERCORSO FORMATIVO

N° 2 ore settimanali.
N° Totale ore 60 al 10 Maggio.

CRITERI DI VALUTAZIONE ADOTTATI

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

Per la valutazione finale, si è tenuto conto, dell'impegno, 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, 10 maggio 2023

Il docente

Prof. Walter Del Bianco