Liceo Artistico Statale Fermo e Porto San Giorgio	**PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE** **A.S. 2022/2023** **Classe:** 5 **Indirizzo:** Arti Figurative (AF) **Materia:** Scienze Motorie **Docente:** Roberto Cassiani

MODULO	UNITA' DIDATTICA	CONTENUTI	LIVELLO DI APPROFONDIMENTO
POTENZIAMENTO FISIOLOGICO	Miglioramento della resistenza e della funzione cardio - circolatoria	Corsa lunga e lenta. Corsa a ritmo progressivo. Circuit - training.	Buono Buono Buono
	Miglioramento della forza	Esercizi di potenziamento a carico naturale.	Buono
	Miglioramento della velocità	Esercizi dinamici in tempi brevi. Sprint su brevi distanze.	Buono Discreto
ATTIVITA' A CORPO LIBERO	Miglioramento della mobilità articolare	Esercizi. dinamici di allungamento. Esercizi di Stretching.	Buono Buono
	Miglioramento della postura	Esercizi. Isometrici. Esercizi posturali in piedi e da seduti.	Buono Buono
CAPACITA' COORDINATIVE	Sviluppo e miglioramento della coordinazione	Esercizi di coordinazione motoria semplici, combinati anche con base musicale.	Buono
CONOSCENZA E PRATICA Di ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE	Pallavolo	Fondamentali individuali e di squadra.	Buono
TEORIA SALUTE E BENESSERE ALLENAMENTO SPORTIVO LA STORIA E LO SPORT	Concetto di salute Capacità condizionali Olimpiadi del 1936	Salute e adattabilità. Fattori determinanti della salute Forza Velocità Resistenza Flessibilità Jesse Owens: un campione contro razzismo e dittatura	Sufficiente Sufficiente Sufficiente

METODI UTILIZZATI:

L'attività didattica è stata organizzata in modo da 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 singolo e di gruppo, all'acquisizione delle capacità di collaborare all'interno di un gruppo, di una squadra, della classe. Le esercitazioni si sono basate essenzialmente sul metodo globale, per poi arrivare all'analitico. Il metodo globale si è dimostrato efficace nella fase iniziale ed ha fornito una

visione complessiva dei movimenti, successivamente, assimilato il gesto nel suo insieme, si è passati ad una attenta analisi analitica.

STRUMENTI UTILIZZATI:
Utilizzazione prevalente della palestra di Via Leti con lezioni di 2 ore.Uso prevalente di piccoli attrezzi (palloni;ostacoletti;funicelle;tappetoni,scalette;coni etc.)per le attività di mobilizzazione/coordinazione o addestrative.La dotazione scolastica e della palestra prevede l'utilizzo di attrezzatura per il basket ed il volley.Dato anche spazio per esercitazioni di discipline quali il badminton o il padel.Si è dato spazio anche all'attività aerobica all'aperto con trekking urbano negli spazi verdi adiacenti la struttura sportiva usata.

TEMPI DEL PERCORSO FORMATIVO:
N° 2 ore settimanali.
N° 60 ore attività in palestra, Totale ore:60

CRITERI DI VALUTAZIONE ADOTTATI:
La valutazione, fino all'inizio della didattica a distanza, si è basata sulle capacità motorie e sui progressi ottenuti rispetto il livello di partenza.
Si è tenuta in seria considerazione la partecipazione e l'applicazione assidua alle attività proposte.
Per le verifiche, pratiche e teoriche, si è valutato le capacità motorie e le conoscenze acquisite.
Nell' attività di didattica a distanza, oltre alle verifiche delle conoscenze degli argomenti trattati si è tenuto conto della frequenza e partecipazione attiva alle video-lezioni.

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: palestra e didattica a distanza.	da 0 a 2

OBIETTIVI RAGGIUNTI:
Buona padronanza delle capacità di autocontrollo e delle capacità condizionali e coordinative.
Buona conoscenza degli elementi teorici trattati.

Fermo li, 12 maggio 2023

Il docente

Prof.Roberto Cassiani