Liceo Artistico Statale Fermo e Porto San Giorgio	**PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE** **A.S. 2022/2023** **Classe:** V **Sezione (Indirizzo):** AFGL **Materia:** Scienze Motorie e Sportive **Docente:** Barchetta Carlo

MODULO	UNITA' DIDATTICA	CONTENUTI	LIVELLO DI APPROFONDIMENTO
Capacità condizionali	*Forza*	Esercizi di potenziamento a carico naturale: Squat, affondi, crunch, sit-up, plank, piegamenti, esercizi di flessione ed estensione	Buono
	Resistenza	Lavoro aerobico, corsa lenta, continua e progressiva. Camminata sportiva. Circuit-training a corpo libero	Sufficiente
	Velocità	Esercizi sul posto e in avanzamento, esercizi dinamici in tempi brevi, accelerazioni improvvise a comando. Sprint su brevi distanze.	Sufficiente
	Flessibilità (Mobilità articolare)	Stretching, andature, circonduzioni, slanci, spinte, oscillazioni, molleggi, torsioni	Buono
Capacità coordinative	*Coordinazione di base ed equilibrio*	Andature di base e combinazioni motorie. Esercizi di coordinazione statica, dinamica e di equilibrio	Buono
	Coordinazione oculo-manuale:	Esercitazioni con piccoli attrezzi e palloni.	Buono
	Ritmo e orientamento spazio-temporale:	Esercitazioni con variazioni di ritmo e di spazi	Buono
Sport di squadra	*Pallavolo*	*Contenuti Pratici:* Attività ed esercitazioni sui fondamentali individuali, semplici schemi di gioco, partite. *Contenuti Teorici:* Regolamento, dimensioni del campo, rotazione. Arbitraggio	Discreto

	Pallacanestro	*Contenuti Pratici:* Attività ed esercitazioni sui fondamentali individuali, partite. *Contenuti Teorici:* Fondamentali individuali di gioco e principali infrazioni	Sufficiente
Sport individuali	*Atletica Leggera*	*Contenuti Pratici:* Corse: velocità e resistenza. Salti: salto in lungo da fermo.	Sufficiente
Il Fair Play e il rispetto delle regole	*Il fair play*	Definizione. L'esempio di fair play tra Jesse Owens e Luz Long alle olimpiadi di Berlino del 1936. Il gioco e le regole principali (sportive, comportamentali, di autocontrollo)	Sufficiente
Anatomia Umana	*Struttura del corpo umano*	Posizione anatomica, regioni del corpo umano, schemi motori di base e schemi posturali	Buono
	Sistema muscolare	Principali muscoli degli arti superiori, degli arti inferiori e del busto (Posizione, azione e stretching)	Buono

METODI UTILIZZATI

- Lezioni frontali
- Esercitazioni tecnico-sportive
- Esercitazioni individuali e a coppie
- Problem solving
- BYOD
- Lezioni dialogate/interattive

Durante tali lezioni e le esercitazioni pratiche sono stati utilizzati il metodo globale, analitico e misto.

STRUMENTI UTILIZZATI

Gli strumenti utilizzati sono stati piccoli e grandi attrezzi disponibili in palestra, LIM, dispositivi multimediali e materiale didattico provveduto dal docente.

SPAZI E TEMPI DEL PERCORSO FORMATIVO

Gli spazi utilizzati sono stati la palestra, gli spazi esterni e l'aula scolastica.

I tempi previsti dai piani di studio ministeriali sono: n. 2 ore settimanali, n. 66 ore annuali.

I tempi effettivamente utilizzati sono stati: n. 50 ore (al 15 maggio 2023)

Nel corso dell'anno durante alcune ore di Scienze Motorie e Sportive gli alunni sono stati impegnati in altre attività (assemblea d'istituto, incontri formativi, educazione civica e partecipazione ad altri progetti).

CRITERI DI VALUTAZIONE ADOTTATI

I criteri di valutazione adottati nel corso dell'anno si sono basati su livelli di:

- Profitto
- Proprietà di linguaggio disciplinare
- Partecipazione
- Impegno
- Attenzione
- Interesse nei confronti della materia
- Frequenza
- Progressi registrati rispetto ai livelli di partenza.

STRUMENTI DI VALUTAZIONE ADOTTATI

Sono stati utilizzati test motori atti a monitorare le capacità condizionali e coordinative degli studenti, prove pratiche di valutazione individuale e interrogazioni orali.

OBIETTIVI RAGGIUNTI

Le peculiarità della disciplina hanno contribuito, nella maggior parte dei casi, al raggiungimento degli obiettivi formativi, cognitivi e comportamentali prefissati, quali:

- Formazione di una personalità equilibrata e miglioramento della capacità di autocontrollo.
- Memorizzazione ed osservazione delle regole.
- Raggiungimento di una completa conoscenza di sé attraverso un buon sviluppo corporeo e motorio.
- Presa di coscienza delle proprie capacità motorie e limiti.
- Miglioramento della propria qualità di vita attraverso il consolidamento di una cultura motoria e sportiva come costume di vita.

In merito agli obiettivi didattici specifici si può affermare che l'esiguo numero di ore a disposizione è in netto contrasto con i tempi biologici necessari perché si possa parlare di effettivo miglioramento delle qualità condizionali.

Le esercitazioni finalizzate al miglioramento delle suddette capacità sono state egualmente proposte agli allievi per fornire loro le conoscenze affinché mobilità articolare, forza, velocità e resistenza possano essere migliorate con un allenamento autonomo in tempi successivi.

Riscontri positivi ed oggettivi sono stati ottenuti nel miglioramento delle capacità coordinative e delle abilità generali e specifiche dei vari sport.

Fermo li, 15 maggio 2023

Il docente

……..……..……..

VISTO per adesione i rappresentati di classe

…….