



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESINA**

DOCENTE IANNOTTI CARMELINA

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE **CLASSE** 5SA2

COMPETENZE RAGGIUNTE alla fine dell'anno per la disciplina

Gli studenti, alla fine del percorso didattico educativo, hanno raggiunto le seguenti competenze:

- Sono in grado di esercitare la pratica sportiva, in modo anche responsabilmente creativo, così che i relativi propri comportamenti personali, sociali e professionali sono parte di un progetto di vita orientato allo sviluppo culturale, sociale ed economico di sé e della propria comunità;
- Sono consapevoli della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo
Sono in grado di risolvere situazioni motorie problematiche e varie attraverso l'utilizzo consapevole di schemi motori e tecniche.

CONTENUTI TRATTATI (in UDA o moduli)	<ul style="list-style-type: none">• Attività di condizionamento generale:<ul style="list-style-type: none">▪ Trekking;▪ Pallavolo;▪ Calcio a 5.• Educazione alla salute e alla sicurezza: Esercitazione all'aria aperta, conoscenza del territorio. Rispetto e tutela del territorio;• Realizzazione di una sessione di allenamento:<ul style="list-style-type: none">▪ Individuare l'azione dei muscoli coinvolti durante l'esercizio;▪ Conoscere ed eseguire esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero		
	TITOLO della MACROAREA		
MACROAREE	“Il vero e l'utile”		
	CONTENUTI	ABILITA'	TESTI e MATERIALI ADOTTATI



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESINA**

	<ul style="list-style-type: none">• Organizzazione del corpo umano;• Cenni di anatomia muscolare e articolare;• Prevenzione dei paramorfismi e dismorfismi.	<ul style="list-style-type: none">• Saper riconoscere le parti anatomiche del nostro corpo;• Riconoscere e saper distinguere le informazioni provenienti dai nostri muscoli;	<ul style="list-style-type: none">• LIBRO DI TESTO: CORPO SUOI LINGUAGGI (D'Anna)• Video lezioni youtube ;• Consultazione del sito trainingPedia.
METODOLOGIE e STRUMENTI DIGITALI UTILIZZATI	<ul style="list-style-type: none">• Video lezioni• App “trainingpedia”;		
CRITERI di VALUTAZIONE	<p>Modalità di Valutazione Formativa condivisa con il CdC alla luce della nota n.388 del 17.03.2020 del Ministero Istruzione. Individuare come restituire gli elaborati corretti; come restituire la valutazione sugli esercizi pratici svolti in palestra; livello di interazione; test; colloquio , rispetto degli spazi utilizzati ,attrezzi utilizzati e rispetto tra di loro.</p> <p>La verifica avviene principalmente tramite interazioni orali e la verifica sulle esercitazioni pratiche di esercizi concordati e spiegati, con la restituzione della scheda scritta (dell' allenamento eseguito)</p>		
PCTO Eventuali connessioni			
CITTADINANZA E COSTITUZIONI Eventuali connessioni	Rispetto delle regole di gioco e di vita, conoscenza del territorio e benefici dell'attività svolta all'aria aperta(Trekking) tutela e salvaguardia dell'ambiente		