



CONSUNTIVO DELLE ATTIVITA' DISCIPLINARI A.S. 2022/2023

1.1 MATERIA

SCIENZE MOTORIE - CLASSE 5DS

1.2 DOCENTE

Prof.ssa Diletta Berti

1.3 LIBRI DI TESTO ADOTTATI

*"Il corpo e i suoi linguaggi" La palestra del benessere. Logica in gioco. Autori : Del Nista P. Luigi Andrea Tasselli
Editore: G. D'anna - Messina Firenze*

1.4 ORE DI LEZIONE EFFETTUATE NELL'A.S. 2020/2021 (n. 33 settimane)

N° ore 56 più 12 da effettuare

su n° ore 66 previste dal Piano di Studio

1.5 OBIETTIVI RAGGIUNTI

In termine di conoscenza

- sistema muscolare e sistemi energetici
- apparato scheletrico e cardiocircolatorio
- stili di vita idonei ed adeguata alimentazione nell'attività fisica e nello sport
- la fisiologia del riscaldamento, dell'allenamento e del defaticamento

In termine di competenze

- l'affinamento degli schemi motori già acquisiti (velocità, destrezza, potenza, coordinazione, forza, mobilità articolare)
- organizzazione dei giochi di squadra
- il rispetto delle regole (arbitraggio) e il fair play

In termine di capacità

- praticare i principali giochi di squadra pallavolo, calcio a 5, pallacanestro, badminton, orienteering.
- praticare alcune discipline dell'atletica leggera
- lavorare in gruppo
- rispettare le regole

1.6 CONTENUTI (Programma analitico)

1° periodo

- apparato scheletrico
- sistema muscolare
- fair play
- potenziamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi a carico naturale.
- affinamento degli schemi motori già acquisiti, sviluppo delle qualità fisiche (velocità, destrezza, potenza, coordinazione, forza e mobilità articolare)
- giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, badminton, orienteering

2° periodo

- apparato cardiocircolatorio
- corretta alimentazione (cenni).
- potenziamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi a carico naturale.
- organizzazione dei giochi di squadra, l'assunzione dei ruoli, rispetto delle regole, l'affidamento dei compiti di giuria ed arbitraggio.



1.7 METODI DI INSEGNAMENTO (lezione frontale, lezione interattiva, lezione itinerante, lavoro di gruppo, insegnamento individuale, ecc.)

Lezione frontale globale, lavoro di gruppo, insegnamento individuale analitico, lezione interattiva.

1.8 MEZZI E STRUMENTI DI LAVORO (sussidi didattici utilizzati):

Fotocopie, libro di testo, power point, cronometro, internet, piccoli e grandi attrezzi.

1.9 SPAZI (Biblioteca, Palestra, Laboratori, Aule Speciali, Musei)

Palestra, aula, campo scuola.

1.10 TEMPI IMPIEGATI PER LA REALIZZAZIONE DEL PROGRAMMA SVOLTO (diviso in macrotematiche)

Vedi allegato scheda analitica per macrotematiche

1.11 STRUMENTI DI VERIFICA (Interrogazione, prova scritta tradizionale, prova scritto-grafica, test, questionario, ecc)

Test pratici sulle discipline svolte. Prove scritte e orali per la teoria.

2 ALLEGATI: Scheda analitica per macrotematiche

Pistoia, 03 maggio 2023

FIRMA
Diletta Berti