

OBIETTIVI E PROGRAMMA CLASSE 5^EC1

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Prof. Giuseppe Boffi

OBIETTIVI DISCIPLINARI: Miglioramento delle qualità fisiche di base e delle principali funzioni organiche. Sviluppo delle capacità coordinative con attenzione alla precisione e all'accuratezza del gesto sportivo. Essere in grado di organizzare in modo autonomo fasi della lezione, anche per i compagni.

Saper svolgere compiti di giuria ed arbitraggio.

Dimostrare con adeguati comportamenti l'acquisizione delle norme relative ad un corretto stile di vita.

Conoscenza, dal punto di vista teorico, degli aspetti fisiologici e metodologici che regolano il movimento e l'allenamento più in generale. Rafforzare ed incentivare l'abitudine alla pratica delle attività motorie.

STRUMENTI: lezione in palestra. Didattica a distanza.

METODOLOGIA: Lezione frontale, lezione partecipata, attività di gruppo, esercizi con attrezzi e agli attrezzi, videolezioni attraverso la piattaforma meet, invio materiale didattico, invio esercitazioni pratiche in streaming attraverso la piattaforma classroom.

PROGRAMMA SVOLTO:

- Le capacità motorie: definizione e classificazione delle principali capacità condizionali e coordinative.
- La forza muscolare: definizione, fattori che la influenzano e metodi di allenamento.
- La resistenza: definizione, fattori che la influenzano e metodi di allenamento.
- La velocità: definizione, fattori che la influenzano e metodi di allenamento.
- La coordinazione: definizione, fattori che la influenzano e metodi di allenamento.
- I sistemi energetici.
- Esercizi a carico naturale;
- Esercizi con leggeri sovraccarichi;
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi;
- Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio e tennistavolo.

VERIFICA E VALUTAZIONE

La valutazione sommativa è il risultato dell'impegno rilevato durante le ore di lezione, il rispetto delle regole e delle norme igieniche personali; peserà sulla valutazione la frequenza alle lezioni, l'interesse, la partecipazione e il livello delle abilità motorie raggiunto.