| **PROGRAMMA SVOLTO** |  |
| --- | --- |

Docente: **Modica Amore Carmela**

Materia di insegnamento: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **5ª A**

Indirizzo: **AFM**

Anno scolastico: **2023/2024**

Le lezioni sono state svolte alternando le attività programmate nella classe in due parti: una parte pratica di carattere tecnico sportivo e una parte teorica con nozioni scientifiche-fisiologiche. La parte teorica degli argomenti trattati è stata collegata alla parte pratica e viceversa.

**Parte Pratica:**

⮚ **Potenziamento fisiologico**: esercizi a corpo libero individuali per migliorare la mobilità articolare, l’elasticità e l’allungamento muscolare, anche attraverso l’utilizzo di esercizi di stretching. Esercizi individuali di incremento delle capacità condizionali (resistenza, velocità, forza) eseguiti a carico naturale sia in forma di circuito.

⮚ **Consolidamento e rielaborazione degli schemi motori di base, posturali e degli schemi di azione**: attraverso l’uso di piccoli attrezzi: funicella, palla, cerchio, bastone.

⮚ **Conoscenza e pratica dei fondamentali dei giochi di sportivi di squadra**: pallavolo, pallacanestro, hockey e calcio.

⮚ **Conoscenza e pratica dei giochi:** Badminton, Tennis da tavolo.

**Parte teorica:**

⮚ Il sistema muscolare;

⮚ Le capacità condizionali (Forza,Velocità, Resistenza);

⮚ L’Atletica leggera;

⮚ Il gioco di squadra la “Pallavolo”;

⮚ Il gioco di squadra l’ “Hockey”;

⮚ Il tennis da tavolo;

⮚ Il Badminton;

⮚ Il Fair Play;

⮚ Il doping nello sport;

⮚ Storia delle Olimpiadi Antiche e Moderne;

⮚ Traumi Sportivi: Nozioni di primo soccorso.

Ed. Civica: Forme di inquinamento “Camminata sportiva in ambiente naturale nella ricerca di forme di inquinamento”.

**2. Metodologie**

Il gruppo classe, durante le lezioni, è stato guidato dal docente a sviluppare un clima positivo per stimolare l’interesse, il coinvolgimento emotivo e la reciproca collaborazione.

⮚ lezione frontale e interattiva;

⮚ attività per piccoli e grandi gruppi con interventi individualizzati;

⮚ apprendimento attraverso la procedura del problem solving.

**3. Strumenti**

⮚ Piccoli attrezzi

⮚ Lavagna interattiva multimediale

⮚ Classroom

⮚ Schemi riassuntivi

⮚ Libro di testo

**4. Modalità di verifica**

⮚ Le verifiche dell’attività pratica sono state svolte attraverso l’osservazione sistematica degli studenti e delle studentesse durante lo svolgimento della lezione e con esercitazioni motorie individuali e di gruppo.

⮚ Per gli apprendimenti teorici sono state fatte domande o interventi spontanei durante lo svolgimento delle lezioni.

**5. Valutazione**

Nel processo di valutazione si è tenuto conto non solo del risultato delle prove e dei lavori svolti ma anche dell’impegno, dell’interesse e della partecipazione dimostrata dagli alunni per tutte le attività proposte.

Nella valutazione sono state utilizzate le griglie di valutazione contenute nel PTOF e nelle programmazioni del Consiglio di classe.

Lodi, 15 maggio 2024

prof.ssa Carmela Modica Amore