



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. GUALA"**

**CORSO** (*Ragionieri, Turistico, Geometri, Logistica, IPSIA*)

## **PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNO SCOLASTICO 2020 - 2021**

**CLASSE 1<sup>^</sup> SEZIONE D**

**Docente: GENNARO FEDERICO**

**Ore settimanali: 2**

MODULI E TEMPI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO			MODALITÀ DI VERIFICA
	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	
MOD 1 Attività fisica e salute – Introduzione	Sapere che la pratica dell'attività motoria, sia a livello sportivo sia non a livello sportivo, apporta benefici salutari all'organismo	Saper distinguere gli adattamenti di alcuni dei principali sistemi fisiologici coinvolti nella pratica dell'attività motoria	Conoscere i principali e potenziali benefici sulla salute derivanti dallo svolgimento di una corretta attività motoria e, dall'altro lato, le conseguenze negative della sedentarietà	test a risposta multipla e/o interrogazione orale
MOD 2 Attività fisica e salute – Approfondimento	Sapere in modo maggiormente approfondito e perché determinati benefici salutari possono essere apportati all'organismo dall'attività motoria	Saper approfondire gli adattamenti di alcuni dei principali sistemi fisiologici coinvolti nella pratica dell'attività motoria	Conoscere in maniera più specifica quali sistemi fisiologici possono beneficiare positivamente a livello salutare quando si pratica attività motoria e/o sportiva, e quali effetti negativi a livello fisiologico può invece comportare la sedentarietà	test a risposta multipla e/o interrogazione orale
MOD 3 Velocità, forza e resistenza	Sapere cosa si intende per velocità, forza e resistenza e collegarlo in differenti contesti	Saper riconoscere velocità, forza e resistenza applicate a diverse attività motoria e/o sportive	Saper differenziare riconoscere velocità, forza e resistenza nello svolgimento di una determinata attività motoria e/o sportiva	test a risposta multipla e/o interrogazione orale

	di attività motoria e/o sportiva			
MOD 4 Tennis	Saper eseguire le tecniche fondamentali del tennis e la relativa teoria	Saper praticare il gioco del tennis e saper applicare le sue regole	Conoscere i fondamentali del gioco del tennis ed il regolamento sportivo	test a risposta multipla e/o interrogazione orale
MOD 5 Pallavolo	Saper eseguire le tecniche fondamentali della pallavolo e la relativa teoria	Saper praticare il gioco della pallavolo e saper applicare le sue regole	Conoscere i fondamentali del gioco di squadra della pallavolo, i diversi ruoli dei giocatori e compagni di squadra ed il regolamento sportivo	test a risposta multipla e/o interrogazione orale

### **OBIETTIVI FORMATIVI, EDUCATIVI**

- Informazioni fondamentali sui concetti d'educazione alla salute e conseguenze positive della pratica dell'attività motoria e/o sportiva, ma anche conseguenze negative derivanti da uno stile di vita sedentario. Questi concetti rivestono un ruolo fondamentale anche in relazione al particolare e delicato periodo emergenziale attuale che stiamo vivendo, che potrebbe portare a maggiore sedentarietà in molte persone.
- In considerazione del particolare e delicato periodo di emergenza che stiamo vivendo, educazione all'ambiente e alla cittadinanza intesa come la capacità di far proprie regole e comportamenti elaborati in ambito sociale e come capacità di agire nei vari ambienti e nelle diverse situazioni, tutelando la sicurezza propria e degli altri.

### **OBIETTIVI COGNITIVI**

- Conoscenza generale dei principali adattamenti fisiologici derivanti dalla pratica dell'attività motoria e/o sportiva.
- Conoscenza maggiormente approfondita di alcuni meccanismi fisiologici derivanti dalla pratica dell'attività motoria e/o sportiva.
- Conoscenza di tre principali qualità fisiche (velocità, forza e resistenza) ed applicazione in diversi contesti sportivi
- Conoscenza del gioco del tennis e della pallavolo e dei rispettivi regolamenti sportivi

### **OBIETTIVI MINIMI:**

- Saper argomentare in maniera logica i vari moduli, avendo come focus i concetti chiave di ciascuno di essi.

### **STRUMENTI DIDATTICI**

Uso della piattaforma Mastercom

### **VALUTAZIONE**

Attraverso test scritti a risposta multipla con integrazione attraverso interrogazione orale