



Luigi



Einaudi



Pistoia

Istituto Professionale di Stato per i Servizi Commerciali e Socio-Sanitari



Istituto certificato per la Qualità
ISO/UNI EN ISO 9001:2008 Cert. n. IT04/1286 - Progettazione ed
erogazione di servizi di formazione e di orientamento - Settore EA:37

Agenzia Formativa accreditata da Regione
Toscana con codice di accreditamento n. IS0086

CONSUNTIVO DELLE ATTIVITA' DISCIPLINARI A.S. 2023/2024

1.1 MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE – 5^a CS

1.2 **DOCENTE** Prof.ssa Sandroni Sonia

1.3 LIBRI DI TESTO ADOTTATI

“Il corpo e i suoi linguaggi. La palestra del benessere. Logica in gioco” - Autori: Del Nista Pierluigi e Tasselli Andrea – Editore: G. D'Anna Messina Firenze

1.4 ORE DI LEZIONE EFFETTUATE NELL'ANNO SCOLASTICO (n. 33 settimane).

N° ore 44 e 10 ore da effettuare
su n° ore 66 previste dal Piano di Studio

1.5 OBIETTIVI RAGGIUNTI

In termine di conoscenza

- sistema muscolare e sistemi energetici;
- apparati scheletrico, cardiocircolatorio e respiratorio;
- Fair Play: approfondimento sul doping e sullo sport e disabilità;
- il riscaldamento, l'allenamento e il defaticamento;
- organizzare l'attività in palestra;
- storia degli sport: le Olimpiadi antiche e le Olimpiadi moderne.

In termine di competenze

- il consolidamento degli schemi motori, delle capacità condizionali e coordinative;
- organizzazione dei giochi di squadra;
- il rispetto delle regole.

In termine di capacità

- Acquisizione tecniche individuali e di squadra dei principali giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Tennis Tavolo, Calcio a 5, Badminton;
- lavorare in gruppo per raggiungere un obiettivo comune;
- rispettare le regole (generiche degli sport);
- riflettere in modo critico sul Fair Play e applicarlo nel contesto di vita.



Luigi



Einaudi



Pistoia

Istituto Professionale di Stato per i Servizi Commerciali e Socio-Sanitari



Istituto certificato per la Qualità
ISO/UNI EN ISO 9001:2008 Cert. n. IT04/1286 - Progettazione ed
erogazione di servizi di formazione e di orientamento - Settore EA:37

Agenzia Formativa accreditata da Regione
Toscana con codice di accreditamento n. IS0086

1.6 CONTENUTI (Programma analitico)

1° quadrimestre

- apparato scheletrico (cenni);
- sistema muscolare (cenni);
- potenziamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi a carico naturale;
- affinamento degli schemi motori già acquisiti, potenziamento delle capacità condizionali e coordinative;
- giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Badminton, Pallamano, Tennis Tavolo;
- Fair Play: principi fondamentali e applicazioni pratiche.

1.6 CONTENUTI (Programma analitico)

2° quadrimestre

- apparato cardiocircolatorio (cenni);
- apparato respiratorio (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.
- giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Badminton, Pallamano, Tennis Tavolo;
- il Fair Play: nello sport con approfondimento sul doping, lo sport oltre le barriere (sport e disabilità).
- le Olimpiadi Antiche e le Olimpiadi Moderne.

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

Lavoro di gruppo, lezione frontale, insegnamento individuale analitico, dimostrazione diretta.

1.8 MEZZI E STRUMENTI DI LAVORO (sussidi didattici utilizzati)

Piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, supporti audiovisivi, piattaforme digitali.

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

Palestra, aula.



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 pratico-motori, prova scritta tradizionale, interrogazione.

3 ALLEGATI: Scheda analitica per macrotematiche

Pistoia, 30/04/2024

FIRMA

