

PROGRAMMA SVOLTO      Scienze Motorie      Classe V SC

ore totali previste: 66

ore totali effettuate:38

DOCENTE: Ciafrei Viola

TESTI E MATERIALI: Educare al Movimento SLIM , Testo Consigliato

METODOLOGIA DIDATTICA: Lavori di gruppo, lavoro individuale , pratico e teorico ,insegnamento a stazioni, cooperative learning, auto apprendimento, insegnamento in team.

TIPOLOGIE DI VERIFICHE: elaborati e ricerche scritte, interventi orali di gruppo o individuali in palestra o in classe, esercitazioni pratiche in gruppo e individuali.

OBIETTIVI RAGGIUNTI V anno

Conoscenze: Storia dell'olimpiadi, origini storia e sport, conoscere le principali tecniche di comunicazione e funzionamento del nostro corpo, approfondimento sport individuali e di squadra, sicurezza negli ambienti sportivi, concetto di Salute e benessere, Fair Play , i personaggi dello sport.

competenze: accrescere la padronanza di se, valutare le proprie prestazioni, svolgere attività di diversa intensità, affinare le tecniche degli sport trattati, saper applicare le regole dello stare bene e del corretto stile di vita, rispettare i criteri di base per se e per gli altri, muoversi in sicurezza, adottare un corretto stile di vita sano.

capacità: assumere un atteggiamento consapevole, collaborazione nell'organizzazione degli sport di squadra e individuali, tornei e giochi effettuati in palestra, a scuola e fuori, saper trovare collegamenti con le varie discipline e con temi di attualità sportiva, storia delle olimpiadi e cenni di storia dello sport,

ARGOMENTI SVOLTI

Esercitazioni pratiche:

Capacità motorie approfondimento, capacità coordinative e condizionali, esercizi a carico naturale con piccoli attrezzi,

esercizi di stretching,

Fondamentali sport di squadra e sport individuali, pallavolo, atletica, calcio

Adesione al progetto Fit Racchette in classe, fondamentali teorici pratici del gioco del Paddle.

Partecipazione giornata di orientamento con Orienteering

Velletri 06/06/2024

La Docente

Ciafrei Viola