

# PROGRAMMA SVOLTO



Docente: **Francesco Junior Di Feo**

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

Classe: **5^S Turismo**

Anno scolastico: **2023/2024**

## PROGRAMMA SVOLTO

### **Condizionamento aerobico** (pratica)

- Esercitazioni individuali e in gruppo per il condizionamento atletico attraverso l'attività motoria;
- Esercitazioni individuali per l'allenamento della capacità di resistenza utilizzando distanze fisse su tempi variabili e distanze variabili su tempi fissi;
- Esercitazione sulla gestione del ritmo e del passo con variazioni di ritmo e di intensità di lavoro su distanze e tempi fissi.

### **Pallavolo** (pratica e teoria)

- Esercitazione pratica sul miglioramento dei fondamentali tecnici e sullo sviluppo di efficaci strategie di gioco;
- Interpretazione dei diversi ruoli a seconda delle situazioni di gioco;
- Simulazione partite con ruoli regole ufficiali.

### **Sport di racchetta:**

- Tennis goback (pratica);
- Tennis tavolo (pratica);

### **Pallacanestro** (pratica e teoria)

- Conoscenza dello scopo del gioco e delle principali regole;
- I ruoli e le loro principali caratteristiche tecniche e tattiche;
- Fondamentali gesti tecnici;
- Esercitazione pratica sui fondamentali tecnici individuali;
- Esercitazione sull'interpretazione dei diversi ruoli nelle situazioni collettive di gioco;
- Esercitazioni sulla gestualità atletica propedeutica al gioco;
- Simulazione delle diverse fasi di gioco con ruoli e regole ufficiali.

**Educazione alimentare (teoria):**

- I fabbisogni nutrizionali dell'organismo umano;
- Il food marketing e i falsi miti alimentari.

**Educazione civica:**

-Sport e diritti umani. Le competizioni sportive come veicolo per affrontare e diffondere il tema dei diritti umani. Il caso degli atleti afroamericani alle Olimpiadi di Città del Messico del 1968.

**INDICAZIONI RELATIVE ALLE METODOLOGIE DIDATTICHE ADOTTATE E ALLE MODALITÀ' DI VALUTAZIONE**

**Libro di testo adottato:** E.Chiesa, S.Coretti, N.Lovecchio, G.Fiorini - EDUCARE AL MOVIMENTO - ed. Marietti Scuola.

<b>METODOLOGIE – STRUMENTI – VERIFICHE – VALUTAZIONE</b>	
<b>Metodologie</b>	Lezioni frontali; lezioni partecipate; lezione con ausilio di audiovisivi.
<b>Strumenti</b>	Impianti sportivi (palestra d'istituto, struttura esterna polifunzionale, pista di atletica), spazi all'aperto idonei alla pratica motorio-sportiva. Attrezzature presenti nei suddetti spazi. Libro di testo, eventuali documenti di approfondimento forniti dal docente, strumenti digitali, filmati.
<b>Verifiche</b> <i>(tipologie e numero di verifiche previste per ogni periodo)</i>	Prove pratiche: test motori, prove misurate e cronometrate, osservazione sistematica. Prove teoriche: orali o scritte. Due verifiche nel trimestre, una teorica e una pratica. Tre verifiche nel pentamestre, una teorica e due pratiche.
<b>Valutazione</b>	La valutazione sarà considerata, e attribuita, come il risultato di un processo continuo, e dipenderà dai seguenti fattori: -risultati oggettivi raggiunti relativamente alle capacità iniziali e potenziali; -partecipazione, impegno e collaborazione mostrati durante lo svolgimento delle lezioni; -conoscenza e trattazione degli argomenti teorici trattati;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-capacità di ricondurre gli insegnamenti teorici alle attività pratiche;</li> <li>-formazione e manifestazione della personalità dello studente;</li> <li>-rispetto delle regole generali di sicurezza e prevenzione;</li> <li>-numero effettivo di lezioni svolte.</li> </ul> <p>Gli studenti possono disporre, solo per le lezioni pratiche, di due liberi esoneri straordinari (giustifica) per ogni periodo (trimestre e pentamestre); il mancato svolgimento delle consegne pratiche oltre questo limite andrà ad influire (quando non giustificato da certificato medico) negativamente sulla valutazione intermedia e finale.</p> <p>Per gli studenti esonerati dalle lezioni pratiche il percorso didattico sarà incentrato sulla conoscenza degli argomenti svolti con verifiche orali, scritte e di arbitraggio ove possibile.</p>
--	---

**Lodi, 8 maggio 2024**

**Il docente**

**Prof. Francesco Junior Di Feo**

---

**I rappresentanti degli studenti**

---



---