

# PIANO FORMATIVO

## ANNO SCOLASTICO 2020/21

**DISCIPLINA Scienze Motorie Sportive 5A MAS ex IeFP**

**DOCENTE Deniso Patrizio**

**QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe) 2**

ARGOMENTO/ COMPITO/ PRODOTTO/ TITOLO	COMPETENZA		PROVE/ TEMPI	VALUTA ZIONE
Consolidamento delle qualità motorie condizionali e coordinative. <ul style="list-style-type: none"> <li>percorsi, andature, staffette, esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, utili al transfert nella tecnica sportiva; esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi . Stretching, mobilità articolare e trofismo generale</li> <li>attività utili a stimolare i meccanismi aerobico, anaerobico lattacido e alattacido</li> <li></li> </ul>	Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie acquisite		Orale per gli esonerati . Tests valutativi pratici oggettivi ed osservazione sistematica durante le lezioni  SETT-MAG	Soggettiva ed oggettiva 1-2 valutazioni per quadri -mestre  Si fa riferimento alla griglia di valutazione approvata nel POF
	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>		
	Eeguire in modo corretto esercizi di mobilità, forza, resistenza, coordinazione	Conoscenza di modalità esecutive relative alle competenze prese in esame.		
Giochi di squadra e discipline individuali. Atletica leggera, ginnastica artistica	Eeguire in modo globale i fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra ed acquisizione delle tecniche di base di alcune discipline individuali: atletica leggera		Orale per gli esonerati . Tests valutativi pratici oggettivi ed osservazione sistematica durante le lezioni  SETT-MAG	Soggettiva ed oggettiva 1-2 valutazioni per quadri -mestre  Si fa riferimento alla griglia di valutazione approvata nel POF
	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>		
	Fondamentali individuali di pallavolo, pallacanestro e calcetto. specialità sportive individuali: atletica, salto triplo, salto in alto, velocità, resistenza, getto del peso. Ginnastica artistica ,	Conoscenza di modalità esecutive relative alle competenze prese in esame		

Giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, badminton	Comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri		Orale per gli esonerati . Tests valutativi pratici oggettivi ed osservazione sistematica durante le lezioni  SETT-MAG	Soggettiva ed oggettiva 1-2 valutazioni per quadri -mestre  Si fa riferimento alla griglia di valutazione approvata nel POF
	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>		
	Autocontrollo, rispetto delle regole, degli altri e delle strutture per una convivenza civile. Prendere coscienza dei propri limiti e delle proprie potenzialità. Collaborare e rispettare i singoli individui nei ruoli e nelle abilità	Norme comportamentali riferite alla lezione di Scienze Motorie Test motori con relative griglie di valutazione Giochi di squadra educativi, sportivi e ludici.		
Attività sportive individuali: atletica, semplici esercizi agli attrezzi ed al tappeto (ginnastica artistica)	Essere responsabile nel ruolo di studente		Orale per gli esonerati . Tests valutativi pratici oggettivi ed osservazione sistematica durante le lezioni  SETT-MAG	Soggettiva ed oggettiva 1-2 valutazioni per quadri -mestre  Si fa riferimento alla griglia di valutazione approvata nel POF
	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>		
	Impegno, partecipazione. Autonomia e autostima. Trasformare le proprie capacità motorie in abilità adeguandole al contesto. Intervenire in modo adeguato nel contesto motorio apportando un contributo attivo.	Svolgere in modo autonomo e completo le attività pratiche motorie e sportive richieste Strategie d'azione, tattiche di gioco, risoluzione di situazioni problematiche in attività ludico-motorie di gruppo.		
Apparati e Sistemi. Nomenclatura del Corpo umano. Metodologia dell'Allenamento.	Acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica (in modo particolare per gli esonerati)		Orale per gli esonerati . Tests valutativi pratici oggettivi ed osservazione sistematica durante le lezioni	Soggettiva ed oggettiva 1-2 valutazioni per quadri -mestre  Si fa riferimento alla griglia di valutazione
	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>		
	Conoscere a grandi linee l'anatomia del corpo umano; conoscere semplici nozioni di primo soccorso; etica sportiva. Regole e dinamiche dei giochi sportivi	Nozioni di anatomia del corpo umano; nozioni di primo soccorso; regole e dinamiche dei giochi sportivi; informazioni sui comportamenti corretti in ambito sportivo		

			SETT- MAG	approvat a nel POF
	ABILITA'	CONOSCENZE		
	ABILITA'	CONOSCENZE		