

|   |   |   |
|---|---|---|
| Prof. Lorenzo Ventura<br>Materia <b>Scienze Motorie</b> |   | Classe 2B<br>Anno Scolastico 2023/24  |
| <b>OBIETTIVI<br/>DISCIPLINARI</b>                       | <p><b>TEORIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornire le conoscenze di base per favorire l'acquisizione di maggiori competenze in ambito sportivo, per la salvaguardia della salute e la prevenzione di patologie correlate alla sedentarietà</li> <li>• Comprendere le diverse metodologie di allenamento e la relazione di causalità tra composizione corporea, salute, efficienza fisica e prevenzione primaria</li> </ul> <p><b>PRATICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamiento fisiologico (cardiovascolare e respiratorio)</li> <li>• Potenziamiento muscolare generale</li> <li>• Miglioramento della mobilità articolare</li> <li>• Miglioramento delle capacità coordinative</li> <li>• Pratica delle attività sportive</li> </ul> |   |
|   | <b>CONTENUTI E PERCORSI</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidamento degli schemi motori di base attraverso esercizi a corpo libero: deambulare, correre, saltare, saltare in alto e in basso, rotolare, capovolgersi, lanciare, ricevere;</li> <li>- Coordinazione spazio - temporale nel movimento individuale, in coppia, in gruppo;</li> <li>- La coordinazione e l'equilibrio mediante l'uso di piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>- Esercizi di ginnastica posturale e respiratoria per un corretto equilibrio corporeo e per la conoscenza del proprio corpo.</li> <li>- Potenziamiento dell'apparato locomotore con esercizi a corpo libero.</li> <li>- Potenziamiento generale.</li> <li>- L'attivazione che precede un allenamento o una gara.</li> </ul> </li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi sportivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi propedeutici per la conoscenza dello spazio, del tempo di intervento, della coordinazione oculo manuale e oculo podalica nel gioco di squadra</li> <li>- Acquisizione tecnica di base per eseguire i fondamentali di giochi sportivi e coordinazione spazio temporale nel gioco di squadra sia in difesa che in attacco, conoscenza del regolamento.</li> </ul> </li> </ul> |
|--|---|

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>CONTENUTI E PERCORSI</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parte teorica <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacità coordinative e condizionali.</li> <li>- Conoscenza dell'anatomia e fisiologia del corpo umano</li> <li>- giochi sportivi</li> <li>- Teoria e metodologia di allenamento</li> </ul> </li> </ul>   |
| <b>Metodologie</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperative Learning</li> <li>• Learning by doing</li> <li>• Peer to peer</li> <li>• Brain storming</li> <li>• Role playing</li> <li>• Lezioni frontali</li> <li>• Lezioni pratiche svolte In spazi dedicati attraverso attività codificate e non.</li> <li>• Parte ludica della materia con i giochi sportivi dove è stato approfondito il concetto di agonismo.</li> </ul> |

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimenti di carattere teorico soprattutto relativamente alla conoscenza anatomica e fisiologica del corpo umano e alle diverse metodologie di allenamento</li> </ul> |
| <b>Strumenti</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• campo di pallavolo, pallacanestro e calcio</li> <li>• Piccoli e grandi attrezzi</li> <li>• video</li> <li>• Slide</li> </ul>  |

#### **MODALITÀ DI VERIFICA**

- La verifica dei livelli di conoscenza, abilità e competenza e le capacità raggiunte dagli alunni è avvenuta utilizzando prove scritte e orali e attraverso l'osservazione nelle lezioni pratiche.

#### **EDUCAZIONE CIVICA**

Molteplici argomenti sono stati trattati in classe allo scopo di sensibilizzare valorizzare e condividere informazioni e concetti legati alla salvaguardia dell'ambiente e allo sviluppo sostenibile. La classe ha avuto modo di ampliare queste

Conoscenze anche durante il viaggio d'istruzione in un oasi WWF a Policoro per la settimana velica .

Roma, 08/06/2024  
Ventura

Il docente Lorenzo