

**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE**  
**L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**  
**A.S. 2020/2021**  
**Programma svolto Scienze Motorie e Sportive Classe: 3CCUC**  
**Docente: Romano Alessandro**

**Metodologie didattiche e criteri metodologici: lezione frontale, lezione di gruppo, problem-solving, cooperative learning, apprendimento collaborativo, progettazione partecipata, flipped classroom, brainstorming.**

**Verifiche e valutazione: diagnostica iniziale (possesso prerequisiti); formativa; osservazione (griglie, check list); conoscenze (prove orali, scritte, pratiche); competenze (rubriche); autovalutazione.**

**Strumenti: libro di testo, lim, e-book e contenuti digitali, video, software, attrezzatura palestra.**

Tabella di valutazione delle competenze		
Giudizio (espresso in decimi)	Traguardo della competenza - Pratica	Traguardo della competenza - Teorica
1-4	Partecipazione molto carente, esecuzione incompleta e non corretta	Mancata conoscenza e disinteresse verso gli argomenti trattati
5	Partecipazione quasi sufficiente ed esecuzione parzialmente corretta	Scarse conoscenze e discontinuo interesse relativi agli argomenti pratici e teorici
6	Partecipazione sufficiente ed esecuzione corretta seppur con qualche imprecisione e poca sicurezza	Sufficienti conoscenze e interesse anche se manca la capacità di saperle applicare in tutte le condizioni
7	Partecipazione attiva ed esecuzione più che sufficiente con qualche imprecisione	Discrete sia la conoscenza che l'interesse degli argomenti trattati
8	Buona partecipazione complessiva e capacità di svolgere con padronanza le richieste	Buone sia la conoscenza che l'interesse degli argomenti trattati riuscendole ad applicare in gran parte delle situazioni proposte (problem-solving)
9-10	Ottima sia la partecipazione che l'interesse verso tutti gli argomenti trattati con un'esecuzione sicura, priva di errori e con una rielaborazione personale	Ottime conoscenze; l'alunno dimostra di saper risolvere in modo positivo tutti gli argomenti proposti sia dal punto di vista pratico (schemi di gioco e posture) che teorico (anatomia e fisiologia). Dimostra inoltre di saper utilizzare le proprie conoscenze in modo trasversale con le altre discipline.

### Contenuti svolti

<b>N.</b>	<b>Modulo o UD</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>Periodo</b>
<b>1</b>	Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.	-apparato locomotore; -capacità condizionali e coordinative; -terminologia specifica; -forme del linguaggio corporeo (volto, sguardo, posture, gesti).	novembre- maggio.
<b>2</b>	Lo sport, le regole e il fair play.	-fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati; -gesti tecnici degli sport trattati; -regolamenti degli sport trattati; -doping.	dicembre- maggio.
<b>3.</b>	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.	-norme essenziali per praticare attività fisica in sicurezza nei diversi ambienti; -benefici indotti da uno stile di vita attivo sui diversi organi e apparati; -alimentazione ed esercizio fisico; -informazioni relative all'intervento di primo soccorso.	gennaio-maggio.
<b>4.</b>	Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.	-regole e nozioni di base della camminata sportiva; -equipaggiamento adatto; -attività motorie e sportive in ambiente naturale; -norme comportamentali e prevenzione infortuni.	ottobre-maggio.