

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DELLA CLASSE 3AS EINSTEIN
DOCENTE: ANTONELLA LONGO**

Lo schema di programmazione delle attività ha tenuto conto di ciò che è stato definito a livello di curriculum d'istituto e di quanto è inserito nel PTOF per l'A.S. 2020/2021 e riporta tutti gli adattamenti introdotti a seguito dell'attivazione della didattica a distanza e in presenza iniziata a partire dal giorno 14/09/2020 a seguito dei Decreti del Governo connessi all'emergenza sanitaria da COVID-19.

Docente: Antonella Longo

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Competenze, abilità e conoscenze modificati rispetto alla programmazione prevista nel curriculum
(per lo più le competenze dovrebbero rimanere invariate mentre le abilità e le conoscenze potrebbero essere diverse)

Competenze

Imparare ad imparare: organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, informale), anche in funzione delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro.
Competenze in materia di cittadinanza

Conoscenze

Conoscere, comprendere, applicare le caratteristiche tecnico-tattiche metodologiche delle discipline sportive previste dal programma.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

Conoscere e applicare i principi generali di una corretta alimentazione soprattutto in ambito motorio e sportivo.

Conoscere le basi neuro-fisiologiche del movimento.

Avere consapevolezza della propria corporeità per perseguire il proprio benessere individuale.

Conoscere la storia dello sport e delle Olimpiadi.

Capacità

Avere consapevolezza della propria corporeità per perseguire il proprio benessere individuale.

Utilizzo degli strumenti informatici, cellulare, PC.

Partecipazione a lezioni interattive.

Utilizzo di chat di gruppo, eventuali contatti telefonici con studenti e genitori.

CONTENUTI

TEORIA:

Educazione alimentare

Cenni sulle capacità motorie

Atletica leggera, pallavolo, basket, calcio, tennis da tavolo, badminton (cenni sui regolamenti e tecniche

di gioco)

Prevenzione degli infortuni, norme generali sulla tutela della salute

La traumatologia sportiva

Dipendenze da alcool e droghe

Il doping

Storia dell'educazione fisica dall'antichità ad oggi.

EDUCAZIONE CIVICA : Sviluppo sostenibile; Spreco alimentare ,le cause, l'impatto ambientale e le possibili soluzioni.

PRATICA

Potenziamento fisiologico di organi e apparati in particolare muscolo-scheletrico, cardio-circolatorio

Attività individuali : esercizi ginnico/motori; coordinativi e di potenziamento corpo libero volti allo sviluppo dei vari distretti muscolari. Esercizi di mobilità articolare e flessibilità, stretching. Esercizi individuali di destrezza di velocità , equilibrio.

METODOLOGIE

Metodologia laboratoriale

Problem solving

Metodo induttivo

Metodo deduttivo

Cooperative learning

L'attività didattica è stata svolta sulla piattaforma di google classroom

Registro elettronico ed aula virtuale, con condivisione di file, link e video; contenuti digitali del libro di testo già in uso; account di posta elettronica; eventuale attivazione di chat WhatsApp su richiesta degli studenti.

Modalità di verifica formativa e materiali per la verifica delle competenze e la valutazione dei processi, delle competenze, delle abilità e delle conoscenze

)
Gli elaborati assegnati sono stati inviati e restituiti con le correzioni ed eventuali spiegazioni, via mail, oppure tramite l'apposita funzione del registro elettronico e delle aule virtuali, a scelta del singolo studente.

I tempi previsti per la consegna (in media gli studenti hanno avuto a disposizione una settimana) e le valutazioni hanno tenuto conto soprattutto della partecipazione a distanza alle attività di volta in volta proposte.

Forme di personalizzazione della didattica riservata agli allievi DSA e con Bisogni educativi non certificati per i quali il docente intende rimodulare l'intervento educativo e didattico, con l'avvertenza che è necessario, eventualmente, ripotare gli strumenti compensativi e dispensativi proposti o utilizzati.

Forme di personalizzazione della didattica riservate agli alunni dsa e bes e agli alunni con disabilità sono state concordate, quando necessario, con l'ausilio dell'insegnante di sostegno.

