

ITCS GERMANO SOMMEILLER – Torino
A.S. 2024-25

Classe: QUINTA

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Indirizzo: tutti gli indirizzi

Ore di lezione annue previste: 66/68

Testo scolastico “PIU MOVIMENTO SLIM” ed. Marietti con espansioni on-line, riviste;

Videolezioni sul web in lingua italiana: eventualmente in itinere

Materiale didattico: spazi e terreni di gioco interni ed esterni; piccoli e grandi attrezzi; strumentazioni per rilevazione test; libro di testo; strumenti audiovisivi; LIM (in alcuni casi);
Profilo previsto dello studente a inizio anno: l'allievo consolida lo sviluppo delle conoscenze e delle abilità; la strutturazione psico-motoria si avvia al completamento; la maturazione delle aree cognitive, affettive, socio-relazionali gli consentono di lavorare con sempre più ampie capacità di senso critico e creativo; assume la consapevolezza di essere protagonista di ogni esperienza corporea vissuta.

Profilo previsto dello studente al termine dell'anno scolastico: l'allievo ha elaborato una complessa attività motoria adeguata alla completa maturazione personale; conosce ed è consapevole degli effetti positivi della pratica dell'attività motoria in genere; possiede gli strumenti cognitivi ed attitudinali per promuovere tale pratica in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita (life skills); osserva e interpreta i fenomeni socio-culturali connessi con il mondo dello sport.

Parte teorica:

- principi per una sana alimentazione
- principi per la programmazione di un allenamento personale
- emozioni e prestazione, cenni a tecniche di gestione degli stati di attivazione

Parte pratica:

- esercizi di espressività e comunicazione corporea
- esercizi di fitness per il benessere personale
- esercizi di gestione degli stati di attivazione emotiva
- consolidamento dei giochi sportivi appresi negli anni

Valutazioni teoriche con verifiche a domande aperte o interrogazioni- valutazioni pratiche nei giochi di squadra (tecniche più complesse di squadra e/o individuali- lavori ed esercitazioni proposte dagli studenti

Modalità di recupero delle eventuali carenze formative degli studenti: in itinere con percorsi, prove ed esercizi facilitanti.

