

PROGRAMMAZIONE CURRICOLARE DEI DOCENTI
ANNO SCOLASTICO 2024-2025

DOCENTE BELARDO CLEMENTE

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI IIAp

SEZIONI: - MANUTENZIONE

LA PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE SI RIFA' A QUANTO STABILITO DAL PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA (P.T.O.F.) PER:

- FINALITA'
- OBIETTIVI EDUCATIVI GENERALI E TRASVERSALI
- CRITERI GENERALI DI VALUTAZIONE
- ORIENTAMENTO CULTURALE E PROFESSIONALE
- RAPPORTI CON LE FAMIGLIE
- RAPPORTI CON IL TERRITORIO

A QUANTO STABILITO NELLA PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO PER:

- FINALITA' E OBIETTIVI DISCIPLINARI (in termini di conoscenze e capacità')
- TIPOLOGIA E NUMERO DELLE PROVE
- CRITERI DI VALUTAZIONE
- STRUMENTI DI LAVORO (LIBRI DI TESTO, ATTREZZATURE ..)
- RAPPORTI INTERDISCIPLINARI

Questa programmazione curricolare tiene conto di quanto deliberato dal Collegio Docenti relativamente al curricolo e, articolandosi attraverso i punti elaborati dal dipartimento di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE nella fase istruttoria dei lavori del Collegio, declina il curricolo in modo funzionale alle esigenze specifiche della classe.

FINALITA' DISCIPLINARI

L'insegnamento dell'educazione fisica nella scuola secondaria superiore costituisce il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria inferiore.

Esso concorre alla formazione degli studenti in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

L'educazione mediante il movimento contribuisce allo sviluppo integrale della personalità e si avvale sia dell'educazione del corpo intesa come sviluppo e conservazione ottimale del medesimo, sia come educazione al corpo intesa come atteggiamento positivo verso il corpo stesso.

Coerentemente con quanto espresso, l'insegnamento dell'educazione fisica si propone le seguenti finalità:

- Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area corporea e motoria della personalità, tramite il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.

- Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.
- Facilitare l'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.
- Favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.
- L'educazione fisica deve mirare, dunque, ad un significativo miglioramento delle conoscenze, capacità e competenze motorie dello studente rispetto alla propria situazione iniziale. A tale scopo essa deve basare il proprio impianto didattico su una razionale programmazione che muova da un'attenta analisi delle situazioni di partenza, didattiche, ambientali e strutturali, ed utilizzare le metodologie più opportune nonché tecniche e strumenti specifici che le sono propri.

FINALITA' DIDATTICO-EDUCATIVE TRASVERSALI

Si fa riferimento alle finalità didattico-educative trasversali inserite nel P.T.O.F. e stabilite dai singoli Consigli di Classe di inizio anno.

OBIETTIVI DIDATTICI SPECIFICI ALLA FINE DI OGNI ANNO SCOLASTICO

- Potenziamento fisiologico: miglioramento della resistenza generale, della forza, della velocità, della mobilità articolare;
- Rielaborazione degli schemi motori di base: coordinazione generale, orientamento spazio-temporale, lateralizzazione, equilibrio posturale e dinamico, senso del tempo e del ritmo;
- Acquisizione e perfezionamento qualitativo della più vasta gamma di abilità motorie e di gesti tecnici;
- Conoscenza e pratica nei vari ruoli di almeno due attività sportive individuali e due di squadra;
- Acquisizione della terminologia specifica;
- Conoscenza delle norme fondamentali di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente durante la pratica sportiva;
- Conoscenza delle norme igieniche da seguire durante la pratica di attività sportive;
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.

OBIETTIVI MINIMI

Per quanto riguarda gli obiettivi minimi da perseguire, ogni studente al termine dell'anno dovrà dimostrare

- di aver ottenuto un sufficiente miglioramento delle sue capacità di coordinazione generale, orientamento spazio-temporale, lateralizzazione, equilibrio posturale dinamico, senso del tempo e del ritmo rispetto alla situazione di partenza.
- di aver ottenuto un sufficiente miglioramento nelle capacità condizionali (resistenza, velocità, forza, mobilità articolare).
- di avere appreso, anche se in forma elementare, nuovi gesti motori.
- di saper praticare, anche se in forma elementare, due discipline individuali e due di squadra fra quelle svolte nell'arco dell'anno e conoscerne il regolamento di gioco di base.
- di conoscere in modo sufficientemente chiaro gli argomenti teorici trattati.
- di aver lavorato con sufficiente impegno durante le lezioni pratiche.

COMPETENZE GENERALI, costituite di:

CONOSCENZE: conoscenze teoriche e presa di coscienza dell'esecuzione motoria.

La conoscenza rappresenta la consapevolezza del percorso di sviluppo motorio, coniuga le conoscenze teoriche, gli approfondimenti disciplinari, i processi che conducono alla conoscenza e percezione di sé.

ABILITA': le abilità si sviluppano attraverso un percorso individuale che, partendo dagli schemi motori di base, arrivano nella loro applicazione pratica ad un miglioramento del livello di padronanza dei gesti tecnici e delle capacità motorie generali.

COMPETENZE DI CITTADINANZA	AMBITI	COMPETENZE MINIME 1° BIENNIO
<u>PROGETTARE E RISOLVERE PROBLEMI</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Percezione di sé.	Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo. Utilizzare le più evidenti percezioni (tattile, uditiva, visiva e cinestesica) in relazione al compito richiesto e alla situazione. Selezionare la risposta motoria attraverso l'elaborazione del concetto di "anticipazione del gesto".
<u>ACQUISIRE E INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Socialità e convivenza civile. Percezione di sé.	Riconoscere i gesti e le azioni nei vari ambiti e individuarne gli aspetti essenziali. Interpretare il lessico specifico della disciplina e il linguaggio, l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria. Riconoscere un codice gestuale (arbitraggio ecc...) Discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento.
<u>INDIVIDUARE COLLEGAMENTI RELAZIONI</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Percezione di sé.	Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti. Utilizzare elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto motorio specifico. Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni semplici. Sapersi muovere all'interno di uno spazio ben definito e in un contesto dato. Saper rappresentare mentalmente i gesti motori e saperli riprodurre nella pratica.
<u>COMUNICARE, COLLABORARE E PARTECIPARE.</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive.	Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche.

<u>AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</u>	Socialità e convivenza civile. Percezione di sé.	Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune. Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione. Utilizzare l'attività motoria per ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute (mantenersi fisicamente in forma). Utilizzare un codice gestuale (arbitraggio ecc.).
<u>IMPARARE AD IMPARARE</u>	Abilità motorie, sportive ed espressive. Socialità	Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per imparare ad utilizzare conoscenze e abilità motorie. Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti.
<u>ACQUISIRE UN EQUILIBRIO PSICOFISICO ATTRAVERSO LA COMPRENSIONE E L'AFFINAMENTO DEL LINGUAGGIO CORPOREO COME CONTRIBUTO ALLA COMPRENSIONE DI SÈ E DEGLI ALTRI</u>	Abilità motorie espressive e percezione di sé.	Maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità come elemento di unità psicosomatica.

STRUMENTI DI LAVORO

LIM, dispense.

(Le lezioni pratiche saranno svolte utilizzando le palestre della scuola, il Parco della Pace (parco Olimpico), l'impianto "Martin", il parco antistante la scuola, utilizzando, ovviamente, tutti gli attrezzi disponibili presso tali luoghi).

METODOLOGIA

Nel rispetto della libertà del docente di operare scelte metodologiche più idonee al raggiungimento degli obiettivi, tenuto conto della esigenza di individuare, in relazione alle differenze esistenti fra i due sessi, modalità diversificate nell'applicazione della programmazione unica, si forniscono alcune indicazioni.

Miglioramento delle qualità fisiche

Una scelta adeguata di attività motorie protratte nel tempo in situazione prevalentemente aerobica secondo oculati carichi crescenti e/o adeguatamente intervallati (metodo continuativo -alternato o intervallato-Jogging - situazioni sportive ecc.) promuove il miglioramento della resistenza. Per lo sviluppo della forza il docente porrà attenzione, in particolare, alla forza veloce e resistente, utilizzando prevalentemente il carico naturale o bassi carichi addizionali (20/30% del peso corporeo), in esecuzioni dinamiche, non escludendo nessun peso corporeo.

L'incremento della velocità si otterrà perlopiù ricorrendo a prove ripetute su brevi distanze (25/30/60m) e a tutta quella gamma di esercizi interessanti i diversi distretti corporei che favoriscono il miglioramento della rapidità di esecuzione. Saranno altresì utilizzati esercizi che, esigendo dal soggetto una risposta immediata allo stimolo esterno (uditivo, visivo e tattile), favoriscono il miglioramento della velocità di reazione.

La mobilità articolare, nel rispetto dell'età auxologica, sarà favorita da movimenti ampi ed eseguiti con intervento attivo del soggetto.

Affinamento delle funzioni neuromuscolari

La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuromuscolari. Saranno, pertanto, scelti fra i contenuti una vasta gamma di attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi (piccoli e grandi, codificati e non).

Tali attività utilizzate in forme variate e sempre più complesse, in situazioni diversificate ed inusuali, favoriranno un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione per una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.

Acquisizione delle capacità operative e sportive

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie si privilegeranno le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e favorire il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione anche tecnica del movimento. Un'adeguata utilizzazione delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare nell'ambito a lui più congeniale. A tal fine il docente potrà, laddove possibile, cogliere e valorizzare stimoli culturali legati alla tradizione e alle realtà locali. La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, si realizzerà in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriranno l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione.

In particolari situazioni ambientali e strutturali troveranno spazio anche sport quali lo sci, il nuoto, il pattinaggio, il rugby, l'arrampicata.

L'attività motoria realizzata in ambiente naturale e da questo caratterizzata tende alla unificazione di esperienze e conoscenze derivanti da discipline diverse e costituisce occasione per il recupero di un rapporto corretto dell'uomo con l'ambiente. Per l'attività espressiva, il passaggio da attività globale di tipo espressivo-comunicativo codificata e non codificata a varie tecniche di comunicazione non verbale consentirà allo studente di leggere criticamente i messaggi corporei propri, altrui ed utilizzati dai mezzi di comunicazione di massa.

Aspetto teorico-pratico

Il docente, cogliendo gli spunti emergenti nello svolgimento dell'attività didattica, favorirà l'acquisizione di conoscenze relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed alla prestazione dei primi soccorsi avvalendosi, eventualmente, della collaborazione di Enti e strutture che nel territorio, abbiano specifica competenza (tipo la Croce Rossa Italiana, la Croce Verde etc.).

Per conquistare una consolidata cultura del movimento e dello sport, che si traduca in costume di vita, si cercherà di far interiorizzare allo studente principi e valori ad esso collegati. Ciò si conseguirà mediante informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento costantemente collegate con l'attività svolta.

Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, riducendo al minimo i tempi di attesa, laddove questi siano necessari si impegneranno gli allievi in attività collaterali tipo valutazioni ed assistenza.

Durante i primi incontri con gli allievi, in genere dedicato alla socializzazione e all'introduzione della materia nei suoi aspetti generali sia teorici che pratici, il docente descriverà alla classe il metodo di lavoro in riferimento al modo di condurre le lezioni, la natura e frequenza delle verifiche, i criteri di valutazione, le modalità di recupero, la definizione dei voti di fine quadrimestre e di fine anno.

Gli argomenti teorici saranno presentati di volta in volta alla classe mediante lezioni frontali aperte, supportate da schematizzazioni, dispense e talvolta compendiate dalla dettatura di appunti.

Durante le spiegazioni, il docente procederà all'esplicitazione dell'argomento, alla sua strutturazione, al rimando di conoscenze già in possesso degli allievi, alla ripetizione e parafrasi dei concetti più importanti, alla spiegazione dei termini nuovi, all'uso di esempi concreti utili ai fini della comprensione e memorizzazione da parte degli allievi, ponendo talvolta delle domande o dando loro la possibilità di esporne.

Naturalmente, all'inizio di ogni lezione saranno comunicati agli allievi gli obiettivi della stessa. Dal punto di vista docimologico, questa prima forma di partecipazione-coinvolgimento (informazione) consentirà, assieme alla negoziazione e alla co-elaborazione, il passaggio dello studente da oggetto (passivo) della valutazione a soggetto (attivo), migliorando decisamente il processo di apprendimento-insegnamento. Durante tutta la lezione non mancheranno rinforzi positivi (feedback) che si cercherà di perequare il più possibile. Le attività saranno sempre alla portata degli allievi e non di impossibile realizzazione. Questo permetterà di soddisfare il bisogno di successo, poiché il valore incentivante del successo è l'orgoglio di riuscita e gli insuccessi provocano, soprattutto nei soggetti più deboli, l'incapacità appresa, detta *learned helplessness* (J.W. Atkinson).

Difatti, l'uomo per realizzare i suoi processi e per evitare possibili fallimenti opera in modo finalizzato, cerca di prevedere performance positive che favoriscono una visione di sé efficace. Tale autoefficacia consente la maturazione dell'autodeterminazione (A. Bandura).

Il bisogno di autodeterminazione è uno dei più potenti motori motivazionali, insieme al bisogno di relazione e a quello di competenza concorrono a realizzare la cosiddetta motivazione intrinseca (Deci-Ryan).

Tipologia delle azioni didattiche

Viene utilizzato il metodo dell' "interazione tra i metodi" (libera esplorazione, scoperta guidata, risoluzione dei problemi, assegnazione di compiti, metodo misto, metodo prescrittivo), alternandoli in base alle diverse attività proposte, ai diversi obiettivi, ai diversi momenti di svolgimento dell'U.d.A. e alle caratteristiche degli alunni coinvolti e della situazione.

Lo stile di insegnamento

Viene utilizzata una "combinazione di stili" che va dal *direttivo/deduttivo* al *non direttivo/induttivo*, in relazione al grado di difficoltà dell'attività proposta e delle capacità individuali degli/delle alunni/e.

MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE

Gli strumenti utilizzati per la verifica in itinere saranno rappresentati dall'osservazione sistematica degli allievi durante le lezioni e la correzione continua degli esercizi durante il loro svolgimento. Inoltre, verranno presi in considerazione elementi inerenti la motivazione, l'attitudine, la partecipazione, l'autocorrezione, i miglioramenti e le conoscenze acquisite, nonché la tecnica espressa e il risultato finale.

E' importante sottolineare che la valutazione non sarà mai fine a se stessa ma sarà elemento di orientamento e ri-orientamento sia per gli allievi sia per i docenti durante tutto il processo d'apprendimento-insegnamento.

La valutazione sarà di tipo:

- Formativa, in cui sarà verificato il grado di apprendimento degli allievi. In base ai risultati ottenuti sarà orientato il processo in una direzione o in un'altra.
- Sommativa, per la quale si terrà conto:
 - a) delle valutazioni formative;
 - b) dei progressi ottenuti dall'allievo durante l'intero a.s.;
 - c) dell'impegno e della partecipazione dimostrati durante le lezioni.

Criteri di valutazione

Area	Descrittori	Gravem. insuff	Insufficiente 5	Sufficiente 6	Buono 7 - 8	Ottimo 9 - 10
------	-------------	----------------	--------------------	------------------	----------------	------------------

		4				
RELAZIONALE - COMPORTAMENTALE	- Portare il materiale - Puntualità - Partecipazione attiva - Rispetto delle regole del prossimo e delle strutture - Disponibilità a collaborare - Impegno	Gravi e costanti mancanze, impegno inadeguato	Frequenti mancanze oppure gravi ma isolate e scarso impegno	Lievi scorrettezze e impegno sufficiente	Buona diligenza, correttezza e partecipazione e impegno adeguati	Costante diligenza, correttezza e partecipazione e impegno attivi
DELLE CONOSCENZE	- Qualità e quantità delle conoscenze - Terminologia - Collegamenti interdisciplinari	Mancanza di conoscenze e risposte non adeguate	Scarse ed imprecise conoscenze e risposte non del tutto adeguate	Conoscenze essenziali superficiali e risposte quasi complete	Conoscenze adeguate e risposte pertinenti. Capacità di individuare concetti e stabilire collegamenti	Conoscenze ampie ed approfondite. Rispondere approfonditamente e stabilire collegamenti interdisciplinari
DELLE COMPETENZE	- Capacità coordinative generali e speciali - Capacità condizionali - Livello di padronanza dei gesti tecnici	Rifiuto ad eseguire l'attività proposta	Prova non superata	Obiettivo minimo superato in condizione di esecuzione facile	Obiettivo superato in condizione di esecuzione normale e combinata	Obiettivo superato anche in condizione di esecuzione difficile

ATTIVITA' DI RECUPERO

Il recupero sarà svolto in itinere, durante la normale attività curricolare. Gli alunni in difficoltà saranno seguiti con particolare attenzione durante tutte le lezioni con interventi mirati e adeguati alle loro singole potenzialità. Per il recupero delle prove scritte saranno svolte interrogazioni orali

ATTIVITA' DI POTENZIAMENTO

Obiettivi, contenuti e competenze per la valorizzazione delle eccellenze relativamente al 1° biennio, alla qualifica triennale (ove presente), al 2° biennio per ogni sezione

Per le eccellenze sono previste ore di gruppo sportivo, extra curricolari, dove è possibile raggiungere conoscenze approfondite delle tecniche, oltre ad uno sviluppo coordinativo e condizionale buono. E' prevista, altresì, la partecipazione alle varie gare dei campionati studenteschi e progetti vari a cui si aderirà di volta in volta.

PROVE IN INGRESSO PER LE CLASSI PRIME

Somministrazione di test motori di velocità, forza, resistenza, coordinazione.

PROVE COMUNI DA SOMMINISTRARE ALLE CLASSI PARALLELE

Test di forza degli arti inferiori, degli arti superiori, test di resistenza, test con circuit training, test di velocità e rapidità.

PROVE PER L'AMMISSIONE DELLE CLASSI AGLI ESAMI FINALI

Per le classi quinte sono svolte minimo due prove scritte nel periodo che va da febbraio a maggio.

TIPOLOGIA DELLE PROVE SCRITTE; MODALITÀ E CRITERI PER LA LORO VALUTAZIONE

La tipologia delle prove scritte e le modalità e i criteri per la loro valutazione sono stabiliti dai singoli consigli di classe in base alle decisioni prese in collegio docenti e nel rispetto della normativa vigente.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO 1° BIENNIO (PRIME E SECONDE)

Lo studente al termine del biennio

A. deve dimostrare un significativo miglioramento della sua capacità iniziale di

- 1) tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato;
- 2) vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata;
- 3) compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile;
- 4) eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare;
- 5) avere disponibilità e controllo segmentario;
- 6) realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali;
- 7) attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;
- 8) svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali da richiedere la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio;

B. deve essere in grado di

- 9) conoscere e praticare, nei vari ruoli, almeno due discipline individuali e due sport di squadra;
- 10) esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale;
- 11) trasferire capacità e competenze motorie in realtà ambientali diversificate, là dove è possibile;
- 12) conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti;
- 13) organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati.

Nota

Gli obiettivi 1-4 si riferiscono all'ambito delle qualità fisiche.

Gli obiettivi 5-8 si riferiscono alla funzionalità neuromuscolare.

Gli obiettivi 9-11 si riferiscono alle capacità operative e sportive.

Gli obiettivi 12-13 si riferiscono all'aspetto teorico-pratico.

CONTENUTI 1° BIENNIO

- corse con variazione di ritmo, intensità e durata;
- circuit-training;
- esercizi a corpo libero svolti con resistenze naturali;
- esercizi a coppie di opposizione e resistenza;
- esercizi di riporto svolti con piccoli attrezzi;
- esercizi ai grandi attrezzi (spalliera, trave, palco di salita);
- esercizi di mobilitazione attiva;
- percorsi di destrezza;
- esercizi respiratori e di presa di coscienza;
- atletica leggera: andature preatletiche, corsa di resistenza (1000-1200 m), corsa veloce (20, 40 e 60 m), corsa ad ostacoli, staffetta 4 x 60, salto in alto e in lungo, getto del peso;
- pallavolo: fondamentali individuali (battuta, bagher, palleggio, schiacciata, muro) e di squadra (attacco e difesa), regole generali di gioco;
- pallamano: fondamentali individuali (passaggi, tiri in doppio appoggio e in sospensione, rigori, tiri del pivot) e di squadra (tipi di difesa e di attacco), regole generali di gioco;
- pallacanestro: fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio, in sospensione e in terzo tempo) e di squadra (tipi di difesa e di attacco), regole generali di gioco;
- hitball: gioco di squadra di attacco e di difesa, regole di gioco;
- Calcio a 3-4-5: fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco.

CONOSCENZE TEORICHE

- norme igieniche da seguire durante la pratica di attività sportive;
 - elementi basilari di primo soccorso e norme da seguire in caso di infortunio;
 - il corpo umano: sistemi ed apparati, l'apparato scheletrico;
 - regolamenti dei giochi sportivi e di gara delle specialità di atletica leggera svolti con la classe
 - il rispetto delle regole nello sport (ambito trasversale di educazione civica).
-

L'insegnante di Scienze Motorie e Sportive
Prof. Clemente BELARDO