Liceo Scientifico " Curie" Tradate	**DOCUMENTO FINALE DEL 15 MAGGIO DEL CONSIGLIO della CLASSE 5ES** **anno scolastico 2017 / 2018** Disciplina:Sc.motorie e sportive Docente:Croci Candiani Chiara

ORE DI LEZIONE effettuate nell'anno scolastico 2017/2018 (fino al 15/05/2018)

n° ore effettuate : 48, di cui 48 effettivamente dedicate all'insegnamento

n° ore previste dal piano di studi: 2 ore settimanali

COMPETENZE disciplinari specifiche

Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità in relazione all'esercizio fisico applicando anche norme igienico-sanitarie per il mantenimento dello stato di benessere.
Saper applicare i principi fondamentali per la sicurezza di sé e degli altri .
Saper realizzare schemi motori sempre più complessi potendo contare sul consolidamento delle capacità motorie e delle capacità di applicare strategie in situazione.
Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative.
Saper praticare alcuni sport applicando strategie efficaci, adottando comportamenti corretti e collaborativi.
Saper organizzare eventi sportivi e partecipare a gare sportive interne ed esterne alla scuola.

OBIETTIVI disciplinari e livello di raggiungimento

Riferire con il linguaggio disciplinare corretto.
Saper riconoscere ed eseguire esercizi per lo sviluppo delle capacità motorie nel rispetto di propri limiti e capacità .
Saper rielaborare i dati relativi alle proprie capacita' condizionali e coordinative anche attraverso l'analisi di tests e tabelle .
Saper applicare in situazione e secondo schema di attacco e difesa i fondamentali dei principali giochi di squadra, saper praticare gli sport individuali studiati applicandone i regolamenti e gestendo al meglio il rapporto e i ruoli fra compagni e avversari.
Saper affrontare e/o organizzare competizioni sportive nel tempo scuola o extra-scuola adottando comportamenti eticamente corretti.
Sapersi organizzare, aiutare e collaborare all'interno del gruppo classe , osservando e correggendo se stessi e i compagni.
Conoscere il significato di salute dinamica ed i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e in ambiente naturale.
Gli obiettivi sono stati conseguiti dagli studenti e il livello raggiunto dalla maggior parte della classe è più che buono.

Liceo Scientifico " Curie" Tradate	**DOCUMENTO FINALE DEL 15 MAGGIO DEL CONSIGLIO della CLASSE 5ES** **anno scolastico 2017 / 2018** Disciplina:Sc.motorie e sportive Docente:Croci Candiani Chiara

CONTENUTI disciplinari

Il riscaldamento: norme che lo regolano e tipologia di esercizi. Proposte individuali.
La teoria dell'allenamento sportivo nei suoi diversi aspetti .
Test di valutazione motoria e loro valenza per una corretta programmazione di lavoro
Resistenza: esercitazioni pratiche di corsa in endurance,(yo-yo test,test di Cooper): Partecipazione alla corsa campestre.
Coordinazione dinamica generale : circuiti a stazioni a corpo libero e con attrezzi (il mini trampolino, le parallele, scala orizzontale , spalliere ,panche) .
Coordinazione oculo- manuale e oculo -podalica con attrezzi e nei giochi di squadra: rivisitazione dei giochi di squadra proposti negli anni precedenti con approfondimenti tecnici individuali e legati alla tattica di squadra : in particolare pallavolo,basket,baseball e badminton .
Forza : irrobustimento generale e potenziamento anche in coppia e con attrezzi
Andature atletiche .

MODALITÀ DI LAVORO E STRUMENTI DI VERIFICA

Test , prove pratiche e/o relazioni

LIBRI TESTO (ALTRI TESTI DI RIFERIMENTO)

In Movimento –Marietti scuola

EVENTUALI ANNOTAZIONI DEL DOCENTE

(Obiettivi programmati e non conseguiti, contenuti non svolti, relativa motivazione,….)