

# **Scienze motorie e sportive A.S 2020/2021**

## **Aldrovandi Rubbiani**

Prof: Pampinella Deborah

Classe: 3FG

Ore settimanali: 2

### **Obiettivi minimi disciplinari**

- Dimostrare di aver capito le regole che disciplinano la vita dell'istituzione scolastica e di conseguenza avere un comportamento civile e corretto nei confronti dei compagni, degli insegnanti e del personale non docente.
- Consolidamento degli schemi motori di base.
- Miglioramento delle capacità coordinative di base rispetto alla situazione iniziale.
- Elementi teorici: conoscenza degli argomenti trattati.
- Seguire le lezioni in DDI e in presenza in modo partecipativo

### **METODI DI INSEGNAMENTO**

La metodologia utilizzata per la realizzazione delle attività riguardano in prevalenza metodi tipo deduttivo, (prescrittivo direttivo) e metodi di tipo induttivo (libera esplorazione, scoperta guidata).

### **VERIFICHE**

Valutazioni pratiche. Interrogazioni orali e verifiche in formato digitale su Classroom.

## **CRITERI di VALUTAZIONE**

- Partecipazione attiva alle lezioni in presenza e in DDI.
- Osservazione delle norme corrette di comportamento.
- Impegno evidenziato durante l'attività scolastica.
- Miglioramenti evidenziati nell'arco delle lezioni tramite le prove che ogni insegnante ha ritenuto più significative.
- Le prove sono state valutate dopo che ogni alunno le ha ripetutamente provate.

### **1 Quadrimestre**

- Esercizi di resistenza cardiovascolare
- Le capacità motorie
- Apparato scheletrico
- Le articolazioni, paramorfismi e dismorfismi
- Apparato muscolare
- Traumatologia sportiva

### **2 Quadrimestre**

- Esercizi di coordinazione oculo-manuale
- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato respiratorio
- Le paralimpiadi ( disabilità e sport)
- Giochi ritmici

Bologna 31/05/2021

Il docente  
Pampinella Deborah