

**PIANO FORMATIVO**  
**ANNO SCOLASTICO 2024 /2025**

**DISCIPLINA**   SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**DOCENTE**   GANCI FRANCESCO RITO

**QUADRO ORARIO** (N. ore settimanali nella classe)   2

ARGOMENTO/ COMPITO/ PRODOTTO/ TITOLO	COMPETENZA		PROVE/ TEMPI	VALUTA ZIONE
Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie acquisite.			Test motori con relative griglie valutative	pratica
	ABILITA'	CONOSCENZE		
	Eeguire in modo corretto esercizi di mobilità, forza, resistenza, coordinazione.	Conoscenza di modalità esecutive relative alle competenze prese in esame.		
Eeguire in modo globale i fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra.			Test motori con relative griglie valutative	pratica
	ABILITA'	CONOSCENZE		
	Fondamentali individuali di pallavolo, basket, pallamano.	Conoscenza di modalità esecutive relative alle competenze prese in esame. Giochi di squadra educativi e ludici.		
Acquisizione di nozioni basilari per il			Relazioni	Interrogazione breve
	ABILITA'	CONOSCENZE		

mantenimento della salute psicofisica	Conoscere a grandi linee l' anatomia del corpo umano; conoscere semplici nozioni di primo soccorso, etica sportiva. Regole e dinamiche dei giochi sportivi.	Nozioni di anatomia e principali apparati. Nozioni di primo soccorso. Regole e dinamiche dei giochi sportivi. Informazioni sui comportamenti corretti in ambito sportivo.i		
Conoscere il corpo,			Test	Interrog
Sviluppo psicosomatico e motorio, percezione del corpo.	ABILITA'	CONOSCENZE	motori con relative griglie valutative Relazioni	azioni brevi
	Aumentare la consapevolezza del proprio corpo e dello schema corporeo. Concentrarsi per eseguire gli esercizi che stimolano le diverse modalità percettive.	Conoscere l' organizzazione generale del corpo umano. Differenza tra apparati e sistemi.		
Il corpo comunica. La comunicazione verbale e non. Mimo, dal ritmo alla musica.			Test motori Relazioni	Pratica. Interrog azioni brevi
	ABILITA'	CONOSCENZE		
	Individuare modalità espressive gestuali per comunicare con un compagno. Ideare sequenze ritmiche di movimento.	Le diverse possibilità di espressione corporea. Importanza del ritmo e della musica nelle azioni motorie e sportive.		
Avere cura di se. Il concetto di benessere. I pilastri del benessere. Camminata e Corsa.			Test Motori Relazioni	Pratica Interrog azione breve.
	ABILITA'	CONOSCENZE		
	Riconoscere l' importanza di una buona igiene. Valutare come gli stili di vita condizionino la salute. Fare un programma motorio per il proprio benessere. Principi generali della nutrizione.	L'importanza e il valore del benessere. Elementi che concorrono al benessere della persona. Corretta alimentazione. I rischi connessi all' uso di sostanze alcol, droghe, tabacco. Bullismo.		

L'allenamento, teoria e metodologia. Forza, Resistenza, Coordinazione.			Test Motori Relazioni	Pratica Interrogazioni brevi.
	ABILITA'	CONOSCENZE		
	Strumenti e Attrezzi utili alla pratica sportiva. Strumenti tecnologici nell' attività sportiva. Un programma di allenamento per uno sport di squadra e uno sport individuale.	I Principi generali e le caratteristiche dell' allenamento. I principi della Marcia, Corsa, Salti, Lanci e Tiri.		