



**PROGRAMMA: Ora Alternativa**

**Classe V Sez. A**

**A.S. 2022-2023**

**Docente: Prof. Francesco Ambrosano**

1. OBIETTIVI DIDATTICI E COMPETENZE

**A. Approfondimento delle Capacità Condizionali**

Modulo 1: La RESISTENZA

Modulo 2: La FORZA

Modulo 3: La VELOCITA'

Modulo 4: La MOBILITA' ARTICOLARE

**B. Approfondimento delle Capacità Coordinative**

Modulo 1: La COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

Modulo 2: La COORDINAZIONE OCULO-MUSCOLARE

Modulo 3: L'EQUILIBRIO

Modulo 4: Il TEMPISMO



**C. Approfondimento della Conoscenza e Pratica delle Attività Sportive**

Modulo 1: GIOCHI DI SQUADRA

Modulo 2: DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI

**D. Approfondimento: Educazione alla Salute**

Modulo 1: NORME DI IGIENE

Modulo 2: ANATOMIA E FISIOLOGIA

Modulo 3: TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO

Modulo 4: ETICA E SPORT: PROBLEMATICHE GIOVANILI

Modulo 5: PRATICA DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE

**2. MULTIMEDIA**

Utilizzo di materiale multimediale come video, foto per approfondimento teorico\pratico



### 3. VERIFICHE E VALUTAZIONI

#### *Criteria di Valutazione*

In particolare la valutazione quadrimestrale e finale dovrà tenere conto:

- dei risultati ottenuti
- dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza
- della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante le lezioni

**Numero Minimo di Verifiche Previste:** 1/2 verifiche, orali e pratiche, nel primo e secondo quadrimestre.

### 4. TESTI USATI – Strumenti

Per raggiungere gli obiettivi teorico-culturali individuati nella programmazione, nonché quelli della disciplina, in particolare, con gli alunni esonerati dall'attività pratica, si ricorrerà all'utilizzo di fotocopie e del libro di testo in adozione:

#### **“Più Movimento – Scienze Motorie per la Scuola Secondaria di Secondo Grado”**

di G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

Marietti Scuola

DeA Scuola

***IL DOCENTE***

Prof. Francesco Ambrosano