

PIANO DI LAVORO A.S. 2024 - 2025

SECONDO BIENNIO

Classe: 3 BFM

Indirizzo: FINANZA E MARKETING

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof.ssa RONDONI ELISA

L'insegnamento delle scienze motorie nel secondo biennio della scuola secondaria superiore, rappresenta la conclusione di un percorso che mira al completamento della strutturazione della persona e della definizione della personalità per un consapevole inserimento nella società.

Le unità tematiche sotto elencate sono state sviluppate durante l'intero anno scolastico in quanto complementari tra loro.

Le abilità individuali		
COMPETENZE DISCIPLINARI:	ABILITÀ/CAPACITÀ	CONTENUTI
1 – Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie sviluppate. 2 – Applicare le regole del fair play. Svolgere in modo adeguato ed efficace un'attività sportiva.	Eseguire in modo corretto semplici esercizi di mobilità Eseguire in modo corretto semplici esercizi di forza Eseguire in modo corretto semplici esercizi di resistenza Eseguire in modo corretto semplici esercizi di coordinazione/destrezza Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture. Costanza e correttezza nella pratica delle attività sportive	Mobilità articolare Forza Resistenza Velocità Coordinazione, destrezza Preacrobatica Giochi presportivi
Ripresa sistematica dei vari esercizi durante i vari periodi dell'anno scolastico		

Gli sport		
COMPETENZE DISCIPLINARI:	ABILITÀ/CAPACITÀ	CONTENUTI

1 – Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie sviluppate. 2 – Applicare le regole del fair play. Svolgere in modo adeguato ed efficace un'attività sportiva	Eseguire i fondamentali degli sport individuali e di squadra Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture Costanza e correttezza nella pratica delle attività sportive	Le attività sono state svolte alla ricerca del coinvolgimento della totalità degli alunni e della valorizzazione delle diverse personalità. Conoscenza teorico/pratica ed esecuzione dei fondamentali dei seguenti sport: pallavolo, pallacanestro, rugby, badminton; tennis, calcio.
Ripresa sistematica del gesto e dei vari esercizi durante i vari periodi dell'anno scolastico		

Teoria		
COMPETENZE DISCIPLINARI:	ABILITÀ/CAPACITÀ	CONTENUTI
Acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica.	Conoscere nozioni basilari dell'allenamento sportivo. Conoscere il regolamento tecnico degli sport considerati. I paramorfismi e i dismorfismi, corretta postura (valido anche come educazione civica)	Teoria dell'allenamento sportivo. I vizi posturali e l'educazione alla corretta postura. BLS, teoria di alcuni sport praticati.

METODO DI INSEGNAMENTO

Agli alunni è stata richiesta una partecipazione attiva nel provare, praticare e sperimentare quanto proposto, spiegato e dimostrato. Le diverse metodologie proprie della disciplina (metodo globale e/o analitico) sono state utilizzate in relazione alle esigenze degli alunni tenendo in considerazione le risposte date dagli stessi al lavoro proposto.

VERIFICA E VALUTAZIONE

La valutazione ha avuto per oggetto il processo di apprendimento, il comportamento e il rendimento scolastico complessivo degli alunni e ha consentito di regolare l'azione didattica accertando lo stato di apprendimento e le difficoltà incontrate, evidenziando l'efficacia delle strategie didattiche ed eventualmente riadattandole. Si è sempre tenuto conto dei livelli di partenza di ciascuno. **Valutazione conoscenze teoriche: attraverso prove scritte a risposta aperta o risposta multipla sugli argomenti trattati teoricamente.**

Data, 1giugno 2025

Docente Rondoni ElisaFirma
autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. n. 39/1993"