



Istituto Statale di Istruzione Secondaria di 2° grado

*POLO TECNOLOGICO IMPERIESE*

**I.T.I. “G.Galilei” - I.T.T.L. “A.Doria” - I.P.S.S.C. “U.Ca11vi”**

Via Santa Lucia 31 - 18100 Imperia - C.F. 80011330083

Tel. 0183.29.59.58 - Fax 0183.27.55.37

email : [imis002001@istruzione.it](mailto:imis002001@istruzione.it) - sito : [www.polotecnologicoimperiese.edu.it](http://www.polotecnologicoimperiese.edu.it)



## **Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE 5<sup>^</sup>CH- ITI**

**Docente:**

**Pionetti Sofia**

## **Contesto Classe**

La classe 5 CH si compone di 10 alunni di cui 7 maschi e 3 femmine, sono presenti alunni BES e DSA per cui è stato redatto un PDP individuale.

## **Modulo 1. Giochi sportivi di squadra: pallavolo / basket / calcio / badminton**

- Periodo: 1° e 2° quadrimestre
- Durata: da definire in base alla risposta del gruppo classe
  
- O.S.A. : pratica ed approfondimento delle regole di base delle discipline praticate con cenni di tattica per principianti, esercitazioni mirate all'apprendimento dei fondamentali di queste discipline sportive con l'obiettivo finale di metterle in pratica in modo corretto ed efficace.
  
- Sono previste esercitazioni semplificate e di difficoltà scalabile in base al livello di ogni alunno per garantire l'inclusione dell'intero gruppo classe
  
- La valutazione sarà composta da test pratici oltre ad una più generale basata sulla partecipazione all'attività ed alla correttezza e rispetto delle regole durante l'attività svolta. Per gli alunni impossibilitati alla parte pratica a causa di infortuni sarà assegnato un compito di approfondimento scritto e/o orale.

## **Modulo 2. Allenamento delle capacità fisico-condizionali e coordinative**

- Periodo: 1° e 2° quadrimestre
- Durata: da definire in base alla risposta del gruppo classe
  
- O.S.A. : Apprendimento ed allenamento delle capacità fisiche e condizionali e coordinative di base (forza, resistenza, rapidità, mobilità, coordinazione, ...) In generale incrementare sensibilmente forza e resistenza muscolare e cardio-respiratoria, imparare a muovere e coordinare i segmenti corporei in modo armonico e fluido.
  
- Sono previste esercitazioni semplificate e di difficoltà scalabile in base al livello di ogni alunno per garantire l'inclusione dell'intero gruppo classe
  
- La valutazione sarà composta da test pratici basati sulle capacità condizionali (si valuterà maggiormente la resistenza in tutte le sue sfaccettature, la forza isometrica attraverso l'utilizzo di test a corpo libero e/o con l'ausilio di piccoli attrezzi, la velocità e la coordinazione) oltre ad una più generale basata sulla partecipazione all'attività ed alla correttezza e rispetto delle regole durante l'attività svolta. Per gli alunni impossibilitati alla parte pratica a causa di infortuni sarà assegnato un compito di approfondimento scritto e/o orale.

- **Modulo 3. Teoria: Alimentazione**

- alimentazione sana e bilanciata a 360
- calorie e macronutrienti
- alimentazione sportiva: differenza tra sport di forza e di endurance
- come strutturare una dieta
- effetti dell'alimentazione sull'organismo

- Periodo: 1° e 2° quadrimestre
- Durata: da definire in base alla risposta del gruppo classe
- O.S.A. : Approfondire gli aspetti biochimici dei macro e micro nutrienti in ambito di applicazione sportiva
- Sono previsti strumenti compensativi audiovisivi e semplificazioni per gli alunni che presentano DSA per garantire l'inclusione e l'apprendimento dell'intero gruppo classe.
- La valutazione avverrà in forma orale concordata con il gruppo classe.