**PROGRAMMAZIONE**

**DIDATTICA ANNUALE**

**DI DIPARTIMENTO**

**DIPARTIMENTO DI**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

PrimoBiennio, SecondoBiennio e QuintoAnno

ISTITUTOPROFESSIONALE “F.S.CABRINI"

**Sommario**

Premessa...........................................................................................................................................pag.2

Programmazione di dipartimento primo biennio,,…………………………………………………………………………pag.3

Programmazione disciplinare classi prime..……………………………….....................................................pag.6

Programmazione disciplinare classi seconde ……………………………………………………………………………………………….pag.7

Programmazione dipartimento secondo biennio ………………………………………………………………………..pag.9

Programmazione disciplinare classi terze ………………………………………………………………………………….pag.13

Programmazione disciplinare classi quarte ………………………………………………………………………………..pag.14

Programmazione dipartimento classi quinte ……………….…………………………………………………………………………..pag.15

Programmazionidisciplinariclassiquinte ………………………………………………………………………………..pag.18

Progetto“Sportascuola”………………………………………………….…………………………………………………………………………..pag.23

CertificatodelleCompetenze……………………………………………………………………………………………….pag.26

**PREMESSA**

Il nostro Istituto da sempre ha considerato l’attività motoria e sportiva una parte importante della crescita delle studentesse e degli studenti sia per il perseguimento di un equilibrato sviluppo, sia

per un consapevole benessere psico - fisico. Questa prospettiva è finalizzata a valorizzare la

funzione educativa delle Scienze Motorie e Sportive non solo come esecuzione di corrette azioni

motorie, ma anche come ruolo culturale ed espressivo della corporeità in collegamento con altri

linguaggi. Per quanto suddetto si ritiene utile inserire nella programmazione del dipartimento di

Scienze Motorie e Sportive tutte le iniziative previste nel P.O.F. che hanno quale finalità la

consapevolezza dell’importanza che riveste la pratica motorio-sportiva per il benessere individuale

e collettivo. Quindi nel presente documento, oltre alle programmazioni individuali dei Docenti,

sarà allegato il Progetto “Sport a Scuola”, parte integrante del percorso formativo delle alunne e

degli alunni dell’Istituto, nonché il certificato delle competenze in Scienze Motorie e Sportive che

viene rilasciato agli studenti al termine del percorso obbligatorio di studi (termine del primo

biennio).

|  |
| --- |
| PRIMO BIENNIO |

|  |
| --- |
| DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVEANNOSCOLASTICO: 2019-2020MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVECLASSE: PRIMA eSECONDA ORE: 66 |

PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell’Offerta Formativa del nostro Istituto e sulla base di quanto esposto sia dalle LINEE GUIDA PER LE ATTIVITA’ MOTORIE che nelle indicazioni per le Scienze Motorie e Sportive negli Istituti Tecnici e Professionali, si definiscono i seguenti obiettivi o finalità in termini di: OBIETTIVI DISCIPLINARI

Competenze attese al termine del primo Biennio.

|  |
| --- |
| Praticare l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.Utilizzare gli strumenti tecnologici affidati avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, nel rispetto della normativa di riferimento e sotto supervisione. |

COMPETENZE TRASVERSALI DI CITTADINANZA

|  |
| --- |
| Qualespecificocontributopuòoffrireladisciplinaperlosviluppodellecompetenzechiavedicittadinanzaal terminedelbiennio. Formulareipotesioperativeindicandoattivitàemetodologiedidatticheperalcuneotuttelecompetenzequielencateconriferimentoallaprogrammazioned i classe. a) **COMPETENZE A CARATTERE METODOLOGICO E STRUMENTALE**1. IMPARAREAIMPARARE  Utilizzareillinguaggiospecificodelladisciplina.Riconoscerealladisciplinaunavalenzaeducativainambitoludico,espressivo, sportivoenellatuteladellasalute. 2. PROGETTARE Utilizzareleinformazionipercontrollareecoordinareimovimentialfinedielaborareprogettimotori,strategie,gestiedazionifinalizzate. 3. RISOLVEREPROBLEMI Realizzareinmodoautonomo,idoneoedefficaceleazionimotorierichiesteperlarisoluzionediuncompitomotorio 4. INDIVIDUARECOLLEGAMENTIERELAZIONI Saperdescrivereleprincipalifunzionidiorganieapparatipiùimportantidelpropriocorpo.Esserecoscientidellapropriafaseevolutivaedellemodificazionicorporeeadessacollegate. 5. ACQUISIREEINTERPRETARELEINFORMAZIONI Utilizzareglistimolipercettiviperrealizzareazionimotorieesaperlemodificareedadattareinrelazionealcontesto delle situazioni. b) **COMPETENZEDIRELAZIONEEINTERAZIONE**6. COMUNICARE Saperesprimereemozioniestatid’animoattraversolacomunicazionenonverbale(mimica,gestualitàedespressivitàcorporea) 7. COLLABORAREEPARTECIPARE Sapersirelazionareconilgruppo/classeavendocoscienzadelproprioruoloall’internodellostesso.Utilizzareleregolesportivecomestrumentodiconvivenzacivile(autocontrollo, fairplay,arbitraggio).  c)**COMPETENZELEGATEALLOSVILUPPODELLAPERSONANELLACOSTRUZIONEDELSÉ** 8.AGIREINMODOAUTONOMOERESPONSABILE Assumerecomportamentiresponsabilinellatuteladellapropriasalute.Assumerecomportamentiresponsabiliinrelazioneallasicurezzapropriaedaltrui.Riconoscerealladisciplinaunavalenzaformativaperilcarattereelapersonalità.  |

COMPETENZE ATTESE

|  |
| --- |
| CONOSCEREILPROPRIOCORPO,LESUEMODIFICAZIONIEPADRONEGGIARLO PERCEZIONESENSORIALE COORDINAZIONE ESPRESSIVITA’CORPOREA GIOCO E SPORT SICUREZZAETUTELADELLASALUTE AMBIENTENATURALE - ACQUATICITA’  |

CONOSCENZE

|  |
| --- |
| CONOSCEREILPROPRIOCORPO,LESUEMODIFICAZIONIEPADRONEGGIARLO Conoscerelevariepartidelcorpo Conosceresommariamenteilcorpoumano(anatomia) Conoscereiprincipaliorganiedapparatidelcorpoumanoelesuefunzioni(fisiologia)PERCEZIONESENSORIALE Conoscereivaristimolipercettivi(vista, udito,tatto, ecc.) Conoscereglistimolipropriocettiviecoordinativi(equilibrio, ritmo) COORDINAZIONE Conoscerelequalitàmotoriecoordinative Conoscerelebasinervosedellacoordinazioneedelmovimento ESPRESSIVITA'CORPOREA Conoscereillinguaggiononverbale(mimica,gestualità,espressivitàcorporea) Conoscerelerelazionitraemotività,affettività,postureemovimentiGIOCO E SPORTConoscereladifferenzatragiocoe sportConoscereifondamentalitecnicietattici,leregoleprincipalidelledisciplinepraticateSICUREZZAETUTELADELLASALUTE Conoscerelenormeperlosvolgimentoinsicurezzadellelezioniediprincipidiigienepersonale Conoscereirischiconnessiallevarieformedidipendenzadafumo,alcoledroga Conoscerelefunzionipreventivedell’attivitàmotorio-sportiva AMBIENTENATURALE – ACQUATICITA’Conoscereibeneficieirischidell’attivitàmotoriaall’ariaapertaConoscereletecnichedeiprincipalistilidinuoto Conoscerelenormediigieneeprevenzioneinacqua  |

ABILITA’

|  |
| --- |
| CONOSCEREILPROPRIOCORPO,LESUEMODIFICAZIONIEPADRONEGGIARLO Svolgereattivitàmotorieadeguandosiaidiversicontesti. Riconoscerelevariazionifisiologicheprincipali(cardiocircolatorie, respiratorie, muscolari) Utilizzarelostretching ed esercizifinalizzatialmiglioramentodellamobilitàarticolare PERCEZIONESENSORIALE Utilizzareglistimolipercettiviperprodurreemodificarerapidamentegesti edazionimotoriesiaincontestiindividualichedisquadra. Eseguireazionimotorieritmicheecoordinate Mantenereilcontrollodelcorpoinsituazionistaticheedinamiche COORDINAZIONE Eseguiregestimotorifinalizzati Saperdosarel’impegnomuscolareinrelazioneall’azionerichiesta Sapercombinare edaccoppiaremovimenti Sapercoordinareesincronizzaremovimenti Realizzaresceltemotorieinrelazioneacontestidiversievariabili.ESPRESSIVITA'CORPOREA Creareattraversoatteggiamenti,gesti, azionicomunicazioninonverbali Sapercomunicareemozioni,sentimentiedideeattraversol’espressivitàdelcorpo(sguardo, postura, contatto, mimica) Utilizzarelamusicaeladanzacomeespressivitàcorporea GIOCO E SPORTPraticare,anchealivelloludico-scolastico,unadisciplinaindividualeedunadisquadratraquellepropostenelbienniopertanto: -eseguireiprincipaligestitecnicidelladisciplina -ricoprireivariruolicompresoquellodiarbitro-interpretareleregoledelladisciplina -elaborarestrategietattichedelladisciplina,ancheinformasempliceSICUREZZAETUTELADELLASALUTE Utilizzareabbigliamentoidoneoperlosvolgimentodellelezioni Utilizzareinmodocorrettoleattrezzatureeglispaziadisposizione Ricercarestilidivitaadeguatiperlasalvaguardiadellapropriasalute Praticare regolarmenteattivitàmotoriesportiveanchealivelloludico Parteciparealleiniziativemotorio-sportivescolastiche Assistereicompagnidurantelosvolgimentodieserciziparticolari Prevenirel’insorgeredialgieeseguendoeserciziposturaliepreventiviAMBIENTENATURALE - ACQUATICITA'Adattarsiall’attivitàall’aperto Parteciparealezioniediniziativeall’aperto Affrontareconattrezzatureedabbigliamentoidoneol’attivitàall’aperto Eseguirecorrettamentealmenounostile di nuotoGalleggiaresenzal’ausiliodiattrezzi Dimostrareunbuonambientamento |

**PRIMO BIENNIO**

CONTENUTIDISCIPLINARI

ESPOSTI PER-UNITÀ DIDATTICHE-PERIODI DI ATTUAZIONE-DURATA

I contenuti e le durate delle U.D.A., basati su quelli minimi indicati nella Programmazione di

Dipartimento,vanno tarati per la specifica classe di riferimento.

|  |
| --- |
| **U.D.A.1**:ILCORPOUMANO–LINGUAGGIO CORPOREO–ESPRESSIVITA’ CORPOREA  LA COMUNICAZIONE VERBALE E NON VERBALE–LINGUAGGIO SPECIFICO DELLA MATERIA |

|  |  |
| --- | --- |
| CONTENUTI | DURATA ORE |
| Anatomia (cenni dell’apparato muscolo-scheletrico e articolare) Esercizi di percezione del corpo, rilassamento, respiratori, coordinativi. stretching. Riscaldamento generale e specifico. Educazione all’igiene personale ed all’acquisizione di corretti stili di vita. La comunicazione verbale e non verbale. Espressività corporea. | 4(quattro) teoria 8(otto) pratica 2(due) teoria |

|  |
| --- |
| **U.D.A.2**:GIOCHISPORTIVI E SPORT INDIVIDUALI |

|  |  |
| --- | --- |
| CONTENUTI  | DURATA |
| Pallavolo(palleggio,bagher,servizio,attacco) Pallamano(palleggio,passaggio,tiro,parata) Pallacanestro(palleggio,passaggio,tiro,difesa) Calcioa5(passaggio,tiro,colpodi testa)AtleticaLeggera(corsa, salti) Nuoto(acquaticità,stili)Tennis tavolo (dritto,rovescio,servizio) Sport all’aria aperta: escursioni, trekking, corsa. | Primo e secondo PeriodoPrimo e secondo Periodo |

|  |
| --- |
| SECONDO BIENNIO |

|  |
| --- |
| DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVEANNOSCOLASTICO: 2019-2020MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVECLASSE: TERZA e QUARTA ORE: 66 |

PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell’Offerta Formativa si definiscono i seguenti obiettivi interminidi:OBIETTIVI DISCIPLINARI

Competenze attese al termine del triennio

|  |
| --- |
| Agire l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo responsabile, sulla base della valutazione delle varie situazioni sociali e professionali, nei diversi ambiti di esercizio. Agire l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo autonomo e responsabile, sulla base della valutazione delle situazioni sociali e professionali soggette a cambiamenti e che possono richiedere un adattamento del proprio operato. Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, rispettando le normative in autonomia. Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro, della dignità della persona, dell’ambiente e del territorio, rispettando le normative specifiche dell’area professionale ed adottando comportamenti adeguati al contesto. |

COMPETENZE

|  |
| --- |
| CONOSCEREILPROPRIOCORPO,LESUEMODIFICAZIONIEPADRONEGGIARLO PERCEZIONESENSORIALE COORDINAZIONE ESPRESSIVITA’CORPOREA GIOCO E SPORT SICUREZZAETUTELADELLASALUTE AMBIENTENATURALE E ACQUATICITA’ |

CONOSCENZE

|  |
| --- |
| CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO Conoscere le varie parti del corpo Conoscere sommariamente il corpo umano(anatomia) Conoscere i principali organi ed apparati del corpo umano e le sue funzioni(fisiologia) Conoscere le modificazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva Conoscere i principi essenziali della corretta alimentazione e dell'alimentazione dello sportivo PERCEZIONESENSORIALE Conoscere i vari stimoli percettivi (vista, udito, tatto, ecc.) Conoscere gli stimoli propriocettivi e coordinativi (equilibrio, ritmo) COORDINAZIONE Conoscere le qualità motorie coordinative Conoscere le basi nervose della coordinazione e del movimento Conoscere le principali metodiche di allenamento Conoscere i principi dell'apprendimento motorio Conoscere le modalità dell'apprendimento di un gesto tecnico.ESPRESSIVITA' CORPOREA Conoscere il linguaggio non verbale (mimica, gestualità, espressività corporea) Conoscere le relazioni tra emotività, affettività, posture e movimenti Conoscere le tecniche di comunicazione non verbale Conoscere i principi del linguaggio corporeo Conoscere i collegamenti tra i vari linguaggi espressivi nei vari ambiti Conoscere le gestualità tecniche di arbitri e giurie nelle attività sportive praticate GIOCO E SPORT Conoscere la differenza tra gioco e sport Conoscere i fondamentali tecnici e tattici, le regole principali delle discipline praticate Conoscere la storia dello sport come fenomeno sociale e culturale Attribuire allo sport un ruolo in ambito sociale, culturale, comunicativo e personale Acquisire una cultura della pratica sportiva come abitudine di vita SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE Conoscere le norme per lo svolgimento in sicurezza delle lezioni e di principi di igiene personale Conoscere i rischi connessi alle varie forme di dipendenza da fumo, alcol e droga Conoscere i rischi legati all'uso di sostanze dopanti Conoscere le funzioni preventive dell’attività motorio-sportiva Conoscere le norme di primo soccorso, anche in contesti vissuti(ambiente stradale) Conoscere le norme in caso di infortuni.AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'Conoscere i benefici e i rischi dell’attività motoria all’aria aperta Sviluppare un corretto rapporto uomo-ambiente Conoscere le tecniche dei principali stili di nuoto |

ABILITA’

|  |
| --- |
| CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti. Riconoscere le variazioni fisiologiche principali (cardiocircolatorie, respiratorie, muscolari) Utilizzare lo stretching ed esercizi finalizzati al miglioramento della mobilità articolare Eseguire esercizi di coordinazione complessa Saper accoppiare movimenti in modo fluido e coordinato Eseguire gesti motori seguendo ritmi stabiliti Assumere posture corrette come percezione della propria corporeità e come esecuzione corretta di azioni motorie(anche con sovraccarichi)PERCEZIONESENSORIALE Utilizzareglistimolipercettiviperprodurreemodificarerapidamentegestied azionimotoriesiaincontestiindividuali chedisquadra. Eseguireazionimotorieritmicheecoordinate Mantenereilcontrollodelcorpoinsituazionistaticheedinamiche.COORDINAZIONE Eseguiregestimotorifinalizzati Saperdosarel’impegnomuscolareinrelazioneall’azionerichiesta Sapercombinareedaccoppiaremovimenti Sapercoordinareesincronizzaremovimenti Realizzaresceltemotorieinrelazioneacontestidiversievariabili Eseguireeserciziedattivitàfinalizzatealmiglioramentodellepropriequalitàfisiche Eseguiregestifinalizzatiinmanieraefficace,fluidaedeconomica Eseguiregestitecnicicomplessiinsituazionivariabili(adattamentoetrasformazione)ESPRESSIVITA'CORPOREA Creareattraversoatteggiamenti,gesti, azionicomunicazioninonverbali Sapercomunicareemozioni,sentimentiedideeattraversol’espressivitàdelcorpo(sguardo, postura, contatto, mimica) Utilizzarelamusicaeladanzacomeespressivitàcorporea Praticareattivitànellequaliilcorpoesprimestatid'animo(danza,teatro) Riconoscerelesensazioniemotivechecoinvolgonolapersonaduranteleesecuzioni.GIOCO E SPORT Praticare,anchealivelloludicoscolastico,duedisciplineindividualieduedisquadratraquellepropostenelbiennioeneltrienniopertanto: -eseguireiprincipaligestitecnicidelladisciplina -ricoprireivariruolicompresoquellodiarbitro -interpretareleregoledelladisciplina -elaborarestrategietattichedelladisciplina,ancheinformasemplice inoltre: -eseguireiprincipaligestitecnicidelladisciplinainrelazioneallapresenzadicompagniedavversari -rispettareleregoleprincipalideglisportpraticati -sapergiocareconcorrettezzaefairplay -sapergestirelevariefasidipreparazioneaduna gara(emotività,alimentazione,recupero) SICUREZZAETUTELADELLASALUTE Utilizzareabbigliamentoidoneoperlosvolgimentodellelezioni Utilizzareinmodocorrettoleattrezzatureeglispaziadisposizione Ricercarestilidivitaadeguatiperlasalvaguardiadellapropriasalute Praticareregolarmenteattivitàmotoriesportiveanchealivelloludico Parteciparealleiniziativemotorio-sportivescolastiche Assistereicompagnidurantelosvolgimentodieserciziparticolari Prevenirel’insorgeredialgie eseguendoeserciziposturaliepreventivi Averecomportamentifunzionaliallasicurezzainpalestraeneglispaziapertiutilizzati Sapereseguirealcuniinterventidiprimosoccorso Assumerecomportamentifinalizzatiall'acquisizionedicorrettistilidi vita(nonbere,nonfumare,nonfarevitasedentaria) AMBIENTENATURALE EACQUATICITA'Adattarsi all’attività all’aperto Partecipare a lezioni ed iniziative all’aperto (passeggiate, trekking, mountainbike) Affrontare con attrezzature ed abbigliamento idoneo l’attività all’aperto Eseguire correttamente almeno due stili del nuoto Galleggiare senza l’ausilio di attrezzi Dimostrare un buon ambientamento |

**CLASSE TERZA**

CONTENUTI DISCIPLINARI ESPOSTI PER MODULI-UNITÀDIDATTICHE-PERIODI DI

ATTUAZIONE-DURATA

I contenuti e le durate dei moduli, basati su quelli minimi indicati nella Programmazione di

Dipartimento, vanno tarati per la specifica classe di riferimento.

**U.D.A**.**1**: ILCORPOUMANO–ALIMENTAZIONE–INTEGRAZIONE-DOPING

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata(ore) |
| Approfondimentotecnico-tatticodi: Pallavolo (palleggio,bagher,servizio,attacco) Pallamano(palleggio,passaggio,tiro,parata)Pallacanestro(palleggio,passaggio,tiro,difesa) Calcioa5(passaggio,tiro,colpo di testa,ricezione)I principi nutritivi, le abitudini alimentari, la dietamediterranea, la dieta dello sportivo. Disturbi alimentari e L’integrazione.Alimentazione: i prodotti tipici della dieta Tarantina Doping: terminologia. Legislazione antidoping. Le sostanze e le pratiche proibite. | Primo periodoSecondoperiodo |

**U.D.A.2**: GIOCHISPORTIVI E INDIVIDUALI

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata(ore) |
| Approfondimentotecnico-tatticodi: Pallavolo (palleggio,bagher,servizio,attacco) Pallamano(palleggio,passaggio,tiro,parata) Pallacanestro(palleggio,passaggio,tiro,difesa) Calcioa5 (passaggio,tiro,colpo di testa,ricezione) Approfondimentotecnico: AtleticaLeggera(specialità dilanciesalti) AttivitàinambientenaturaleallaScopertadelterritorioedellesuepeculiarità. Tennis tavolo(dritto,rovescio,servizio) | Primoperiodo Secondoperiodo |

**CLASSEQUARTA**

 CONTENUTI DISCIPLINARI ESPOSTI PER-UNITÀ DIDATTICHE-

PERIODI DI ATTUAZIONE-DURATA

I contenuti e le durate dei moduli, basati su quelli minimi indicati nella Programmazione di

Dipartimento, vanno tarati perlaspecificaclassediriferimento.

U.D.A.1: Primo soccorso e prevenzione

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata (ore) |
| Normediigienepersonale. Nozionidiprimosoccorsonelleurgenze. Iprincipalicasidiinfortunioed iltrattamentonell’urgenza.  | Primo periodoSecondo periodo |

U.D.A.2: Sport di squadra e individuali

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata (ore) |
| Approfondimento tecnico-tattico di: Pallavolo (palleggio, bagher, servizio, attacco)Pallamano (palleggio, passaggio, tiro, parata) Pallacanestro(palleggio, passaggio, tiro, difesa) Calcioa5(passaggio, tiro, colpoditesta, ricezione)Approfondimento tecnico: Atletica Leggera (specialità di lanci e salti) Trekking–Walking–Attivitàinambientenaturalealla scopertadelterritorio e dellesuepeculiarità. Tennistavolo(dritto,rovescio,servizio) | Primo periodoSecondo periodo |

|  |
| --- |
| DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVEANNO SCOLASTICO:MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVECLASSE: QUINTA ORE:66 |

**CLASSE QUINTA**

PROGETTODIDATTICODELLADISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell’Offerta Formativa si definiscono i seguenti obiettivi in termini di:

OBIETTIVI DISCIPLINARI

|  |
| --- |
| Agire l’espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo anche responsabilmente creativo, così che i relativi propri comportamenti personali, sociali e professionali siano parte di un progetto di vita orientato allo sviluppo culturale, sociale ed economico di sé e della propria comunità.Padroneggiare, in autonomia, l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio. |

COMPETENZE

|  |
| --- |
| CONOSCEREILPROPRIOCORPO,LESUEMODIFICAZIONIEPADRONEGGIARLO PERCEZIONESENSORIALE COORDINAZIONE ESPRESSIVITA’CORPOREA GIOCO E SPORT SICUREZZAETUTELADELLASALUTE AMBIENTENATURALE E ACQUATICITA’ |

CONOSCENZE

|  |
| --- |
| CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO Conoscere le varie parti del corpo Conoscere sommariamente il corpo umano(anatomia) Conoscere i principali organi ed apparati del corpo umano e le sue funzioni(fisiologia) Conoscere le modificazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva Conoscere i principi essenziali della corretta alimentazione e dell'alimentazione dello sportivo PERCEZIONESENSORIALE Conoscere i vari stimoli percettivi (vista, udito, tatto, ecc.) Conoscere gli stimoli propriocettivi e coordinativi (equilibrio, ritmo) COORDINAZIONE Conoscere le qualità motorie coordinative Conoscere le basi nervose della coordinazione e del movimento Conoscere le principali metodiche di allenamento Conoscere i principi dell'apprendimento motorio Conoscere le modalità dell'apprendimento di un gesto tecnico.ESPRESSIVITA' CORPOREA Conoscere il linguaggio non verbale (mimica, gestualità, espressività corporea) Conoscere le relazioni tra emotività, affettività, posture e movimenti Conoscere le tecniche di comunicazione non verbale Conoscere i principi del linguaggio corporeo Conoscere i collegamenti tra i vari linguaggi espressivi nei vari ambiti Conoscere le gestualità tecniche di arbitri e giurie nelle attività sportive praticate GIOCO E SPORT Conoscere la differenza tra gioco e sport Conoscere i fondamentali tecnici e tattici, le regole principali delle discipline praticate Conoscere la storia dello sport come fenomeno sociale e culturale Attribuire allo sport un ruolo in ambito sociale, culturale, comunicativo e personale Acquisire una cultura della pratica sportiva come abitudine di vita SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE Conoscere le norme per lo svolgimento in sicurezza delle lezioni e di principi di igiene personale Conoscere i rischi connessi alle varie forme di dipendenza da fumo, alcol e droga Conoscere i rischi legati all'uso di sostanze dopanti Conoscere le funzioni preventive dell’attività motorio-sportiva Conoscere le norme di primo soccorso, anche in contesti vissuti (ambiente stradale) Conoscere le norme in caso di infortuni.AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'Conoscere i benefici e i rischi dell’attività motoria all’aria aperta Sviluppare un corretto rapporto uomo-ambiente Conoscere le tecniche dei principali stili di nuoto |

ABILITA’

|  |
| --- |
| CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti. Riconoscere le variazioni fisiologiche principali (cardiocircolatorie, respiratorie, muscolari) Utilizzare lo stretching ed esercizi finalizzati al miglioramento della mobilità articolare Eseguire esercizi di coordinazione complessa Saper accoppiare movimenti in modo fluido e coordinato Eseguire gesti motori seguendo ritmi stabiliti Assumere posture corrette come percezione della propria corporeità e come esecuzione corretta di azioni motorie (anche con sovraccarichi)PERCEZIONE SENSORIALE Utilizzare gli stimoli percettivi per produrre e modificare rapidamente gesti ed azioni motorie sia in contesti individuali che di squadra. Eseguire azioni motorie ritmiche e coordinate Mantenere il controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche.COORDINAZIONE Eseguire gesti motori finalizzati Saper dosare l’impegno muscolare in relazione all’azione richiesta Saper combinare ed accoppiare movimenti Saper coordinare e sincronizzare movimenti Realizzare scelte motorie in relazione a contesti diversi e variabili Eseguire esercizi ed attività finalizzate al miglioramento delle proprie qualità fisiche Eseguire gesti finalizzati in maniera efficace, fluida ed economica Eseguire gesti tecnici complessi in situazioni variabili (adattamento e trasformazione)ESPRESSIVITA' CORPOREA Creare attraverso atteggiamenti, gesti, azioni comunicazioni non verbali Saper comunicare emozioni, sentimenti ed idee attraverso l’espressività del corpo (sguardo, postura, contatto, mimica) Utilizzare la musica e la danza come espressività corporea Praticare attività nelle quali il corpo esprime stati d'animo (danza, teatro) Riconoscere le sensazioni emotive che coinvolgono la persona durante le esecuzioni.GIOCO E SPORT Praticare, anche a livello ludico scolastico, due discipline individuali e due di squadra tra quelle proposte nel biennio e nel triennio pertanto: -eseguire i principali gesti tecnici della disciplina -ricoprire i vari ruoli compreso quello di arbitro -interpretare le regole della disciplina -elaborare strategie tattiche della disciplina, anche in forma semplice inoltre: -eseguire i principali gesti tecnici della disciplina in relazione alla presenza di compagni ed avversari -rispettare le regole principali degli sport praticati -saper giocare con correttezza e fairplay -saper gestire le varie fasi di preparazione ad una gara (emotività, alimentazione, recupero) SICUREZZA E TUTELA DELLA SALUTE Utilizzare abbigliamento idoneo per lo svolgimento delle lezioni Utilizzare in modo corretto le attrezzature e gli spazi a disposizione Ricercare stili di vita adeguati per la salvaguardia della propria salute Praticare regolarmente attività motorie sportive anche a livello ludico Partecipare alle iniziative motorio-sportive scolastiche Assistere i compagni durante lo svolgimento di esercizi particolari Prevenire l’insorgere di algie eseguendo esercizi posturali e preventivi Averecomportamentifunzionaliallasicurezzainpalestraeneglispaziapertiutilizzati Saper eseguire alcuni interventi di primo soccorso Assumere comportamenti finalizzati all'acquisizione di corretti stili di vita (non bere, non fumare, non fare vita sedentaria) AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'Adattarsi all’attività all’aperto Partecipare a lezioni ed iniziative all’aperto (passeggiate, trekking, mountainbike) Affrontare con attrezzature ed abbigliamento idoneo l’attività all’aperto Eseguire correttamente almeno due stili del nuoto Galleggiare senza l’ausilio di attrezzi Dimostrare un buon ambientamento |

CLASSEQUINTA

CONTENUTI DISCIPLINARI ESPOSTI PER-UNITÀDIDATTICHE

PERIODIDIATTUAZIONE-DURATA

I contenuti e le durate delle U.D.A.,basati su quelli minimi indicati nella Programmazione di

Dipartimento,vanno tarati per la specifica classe di riferimento.

U.D.A.1: Primo soccorso e prevenzione

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata (ore) |
| Normediigienepersonale. Nozionidiprimosoccorsonelleurgenze. Iprincipalicasidiinfortunioed iltrattamentonell’urgenza.  | Primo periodoSecondo periodo |

U.D.A.2: Sport di squadra e individuali

|  |  |
| --- | --- |
| Contenuti | Durata (ore) |
| Approfondimentotecnico-tatticodi: Pallavolo(palleggio,bagher,servizio,attacco)Pallamano(palleggio,passaggio,tiro,parata) Pallacanestro(palleggio,passaggio,tiro,difesa) Calcioa5(passaggio,tiro,colpoditesta,ricezione)Approfondimentotecnico: AtleticaLeggera(specialitàdilanciesalti) Trekking–Walking–Attivitàinambientenaturalealla scopertadelterritorio e dellesuepeculiarità. Tennistavolo(dritto,rovescio,servizio) | Primo periodoSecondo periodo |

OBIETTIVIMINIMIDIDIPARTIMENTO

|  |
| --- |
| Perobiettiviminimisiintendonoquellecompetenzeeconoscenzechedevepossederel’alunnoperproseguirenelcorsodi studi: - Partecipareattivamenteallelezioni; - Dimostrareimpegnoedinteressealleattivitàproposte; - Eseguireinmodobasilarelegestualitàmotorieetecnicheproposte; - Conoscereinmodosommarioicontenutidellelezioniteorichesvolte |

METODOLOGIEEMODALITÀDILAVORO

|  |
| --- |
| Lezionifrontali.Lezionipartecipate.Lezioniconl’ausiliodiaudiovisivi. Lezioniconespertiesterni. Problemsolving.Metodoanalitico.Metodoglobale. |

MATERIALIDIDATTICI

|  |
| --- |
| Impiantisportivi: palestra, campodiatletica, spaziall’aperto.Attrezzature: tutteleattrezzaturepresentineisuddettispazi. Libroditesto, fotocopie, audiovisivi. |

TIPOLOGIAENUMERODELLEPROVEDIVERIFICA

|  |
| --- |
| Testmotori,provemisurateocronometrate,osservazionesistematica,scouting,proveorali,provescritte. Almenoquattroprovepratiche(dueminimoperogniperiodo)edunaprovaoraleperogniperiodo. |

ATTIVITÀDISOSTEGNOEDIRECUPERO

|  |
| --- |
| Initinereutilizzandoprovefacilitate.Perglialunniesoneratidallelezionipraticheilpercorsodidatticosaràincentratosullaconoscenzadegliargomentisvolti converificheoraliescritte. |

GIUDIZIOSOSPESO

|  |
| --- |
| Comegiàenunciatoprecedentemente,questisonoicriteridiammissioneallaclassesuccessiva: - Partecipareattivamenteallelezioni; - Dimostrareimpegnoedinteressealleattivitàproposte; - Eseguireinmodobasilarelegestualitàmotorieetecnicheproposte; - Conoscereinmodosommarioicontenutidellelezioniteorichesvolte. Nelcasoincuinonvenganoraggiunti,l’alunnoavràlasospensionedelgiudizio. IlrecuperoverràvalutatoconprovaoralesulprogrammasvoltodurantegliesamidiverificadelGiudiziosospeso(agosto/settembre). |